

- **STAGE DEL SABATO**

- all'"ARCINOVA

10 Febbraio 2024

Triplo appuntamento con NOVITA'!

-

Dalle 15.00 alle 15.45

PILATES FLOW

Sequenze dinamiche di esercizi del metodo pilates alla ricerca della fluidità del movimento e dell'armonia di corpo e mente.

Lezione stimolante e sfidante per chi già pratica Pilates.

Dalle 16.00 alle 17.00

STRETCHING speciale CERVICALE

Esercizi di allungamento delle principali fasce muscolari coinvolte nelle problematiche di rigidità e dolore del tratto cervicale.

Respiro e relax.

Dalle 17.30 alle 19.00

"DANZA PER TE"

Laboratorio di ascolto emozionale di musica e corpo alla ricerca dell'imprevisto e dell'inaspettato da accogliere nella nostra danza.

Info e prenotazioni 3298070332

laurazahiradanza@gmail.com

- **ARCINOVA, via Togliatti 6,**
- **Nova Milanese (attività rivolta ai soci**
- ***#pilatesconlaurazahira #danzaorientaleconlaurazahira
#tribalfusionconlaurazahira #stage #monzabrianza
#benessere #arcinova #ancorainsieme***

STAGE DEL SABATO 2024 con Laura Zahira

Scritto da valter

Lunedì 22 Gennaio 2024 00:00 - Ultimo aggiornamento Lunedì 22 Gennaio 2024 23:21

Il Pilates del sabato



10 febbraio
15.00 - 15.45

PILATES FLOW

Prenotazione Obbligatoria
Attività rivolta ai soci

ARCINOVA
via Togliatti 6
Nova Milanese (MB)



laurazahiradanza@gmail.com - 3298070332

Lo stretching del sabato



10 febbraio
16.00 - 17.00

SPECIALE CERVICALE

Prenotazione Obbligatoria
Attività rivolta ai soci

ARCINOVA
via Togliatti 6
Nova Milanese (MB)



laurazahiradanza@gmail.com - 3298070332

Lo danza del sabato



10 febbraio
17.30 - 19.00

DANZA PER TE

Prenotazione Obbligatoria
Attività rivolta ai soci

ARCINOVA
via Togliatti 6
Nova Milanese (MB)



laurazahiradanza@gmail.com - 3298070332