

L'ASSOCIAZIONE LA TURINELLA ORGANIZZA

CORSO DI DANZA ORIENTALE

In collaborazione con **Simona Mosca**

**LEZIONE DI PROVA
GRATUITA**

MARTEDI' 17 MARZO 2016

presso la sede in borgata
Turina – San Germano
Chisone

10 LEZIONI DA 1 ORA
COSTO DEL CORSO € **60,00**
tessera dell'associazione € 6,00

**IL CORSO PARTIRA' AL
AGGIUNGIMENTO DI 6
ISCRITTE**

Per informazioni e prenotazioni
Monica 347/9635885



La danza del ventre, è un'attività fisica eccellente, oltre che divertente, per restare in forma. E' in grado di sollecitare una serie di muscoli e fasce muscolari che solitamente non vengono sollecitate e che proprio per la loro quasi inattività, possono creare problemi alla schiena. La muscolatura dorsale, così come quella del perineo, ovvero i muscoli della cavità pelvica, viene rafforzata e mette quindi la schiena in condizione di reggere maggiormente agli sforzi, ma anche a una postura a volte scorretta, una delle principali cause del mal di schiena. Inoltre è divertente e stimola il cervello a produrre endorfine, le molecole del benessere e del buonumore.

