

# ANTIGRAVITY® YOGA



Imparate l'utilizzo dei nuovi trapezi di tessuto avvolgente per un'indimenticabile esperienza di yoga in sospensione con le morbide amache Antigravity Yoga.

CENTRO UFFICIALE



## WELLNESS GYM

Associazione Sportiva Dilettantistica TRADATE

📍 Via monte San Michele, 31 - 21049 - Tradate (VA)

☎ 0331.811790 - 339.2878255

📱 Wellness gym Tradate

🌐 wellnessgym.com

✉ wellnessgymtradate@gmail.com

COMPILA IL MODULO PER PARTECIPARE AD UNA LEZIONE DI PROVA.

NOME

COGNOME

TEL.

E-MAIL

NEL NOSTRO **CLUB** VIVRAI UNA **NUOVA ESPERIENZA**  
DI FITNESS IN MODO PIÙ **CREATIVO** ED **ARTISTICO**  
SCOPRENDO I VERI **BENEFICI** DEL **SUSPENSION TRAINING**.

- DECOMPRESIONE DELLA SPINA DORSALE
- MAGGIORE FLESSIBILITÀ MUSCOLARE
- RIDUZIONE DELLA TENSIONE MUSCOLARE ATTRAVERSO TECNICHE DI AUTO MASSAGGIO
- RAFFORZAMENTO DELLA MUSCOLATURA DI SOSTEGNO "CORE MUSCLES"
- RAFFORZAMENTO DELLA MUSCOLATURA DEGLI ARTI SUPERIORI ED INFERIORI

- UNA MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA CINESTESICA
- AUMENTO DELLA MOBILITÀ ARTICOLARE
- ALLENAMENTO CARDIOVASCOLARE SENZA RISCHIO
- VALORIZZAZIONE DELL'AUTOSTIMA ATTRAVERSO IL PROCESSO DI CONQUISTA E CONTROLLO DELLA PAURA
- AUMENTO DELLA CONSAPEVOLEZZA

