

ARRAMPICATA



CORSO EQUILIBRI VERTICALI

L'Arrampicata e lo Yoga hanno molto in comune, ecco perché il loro incontro è così perfetto

L'Arrampicata è uno sport dove la componente mentale è importante quanto quella fisica e dove la nostra capacità di concentrazione, le nostre motivazioni e la nostra forza interiore giocano un ruolo importantissimo.

Mentre si arrampica la mente si svuota ed è "obbligatorio" ascoltare il proprio corpo.

Gli obiettivi di questo corso sono:

- Apprendere l'importanza della respirazione coordinata ai movimenti
- Preparazione fisica con posizioni mirate a migliorare equilibrio, scioltezza muscolare, coordinamento e forza
- Correzione della postura "ingobbita" tipica di chi arrampica

I corsi si tengono da ottobre a maggio e per informazioni su iscrizioni nonché giorni ed orari di frequenza puoi consultare il sito www.polmasi.it/arrampicata, scrivere a arrampicata@polmasi.it o telefonare alle segreterie della Polisportiva Giovanni Masi a partire dall' 1 settembre 2017.

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a:

Polisportiva Giovanni Masi associazione sportiva dilettantistica
Segreteria Sede via Bixio 12 - Casalecchio di Reno - T. 051/571352
Segreteria GIMI SPORT CLUB via Allende 5 - Casalecchio di Reno -
T. 051/578423
Email: info@gimisportclub.it - sito web: www.gimisportclub.it

Questo evento è stato realizzato grazie alla collaborazione di

