

GINNASTICA ACROBATICA A TERRA

**tutti i martedì
dalle 20.00 alle 22.00
all'Oratorio di Borgo Sacco**

Sotto la guida di Christoph ci ritroveremo settimanalmente per imparare questa divertente disciplina.

Dopo una serie di esercizi di riscaldamento si passa alla parte più emozionante e divertente della lezione: l'esecuzione delle posizioni acrobatiche a coppie.

Per migliorare l'equilibrio, aprirsi agli altri favorendo le relazioni, sviluppare il senso di responsabilità e fiducia in sé.

COSA SERVE:
voglia di mettersi in gioco e di imparare
un materassino su cui sdraiarsi

La partecipazione è libera e gratuita

