

# G.A.G.

Ovvero: gambe addominali e glutei

Questo corso si prefigge l'obbiettivo di rassodare e tonificare questi gruppi muscolari che sono i pilastri del nostro corpo.

La nostra lezione di G.A.G. viene svolta su una base musicale e suddivisa in tre parti:

- 1) Parte in piedi (durata circa 20/25 min.)  
tramite esercizi di coordinazione e piccoli passi per riscaldare la muscolatura.
- 2) Parte a terra (durata circa 20/25 min.)  
isolando con la posizione supina alcune articolazioni si allena in maniera più mirata gli addominali ed i glutei.
- 3) Lo stretching (durata circa 10/15 min.)  
Quando la muscolatura è calda può essere allungata permettendo di assorbire l'acido lattico prodotto.

Per ulteriori informazioni Vi invitiamo a provare una lezione, Vi garantiamo che queste saranno sempre divertenti e molto utili per il corpo e la mente, Vi aspettiamo.

Roberta