

FLESSIBILITA' E CONTORSIONISMO

UN PERCORSO STRUTTURATO PER SVILUPPARE MOBILITÀ E FLESSIBILITÀ, APERTO A TUTTI I LIVELLI.

SI INIZIERANNO A LAVORARE LE BASI FONDAMENTALI DEL CONTORSIONISMO CON DELLE FIGURE STARTER PER POI PROGREDIRE NEL PERCORSO ARRIVANDO ANCHE A FIGURE PIÙ COMPLESSE.

IL LAVORO È PROGRESSIVO E CALIBRATO PER SUPPORTARE TRICK AVANZATI E MIGLIORARE DI CONSEGUENZA ANCHE LA QUALITÀ DEL MOVIMENTO IN DISCIPLINE COME POLE E AEREA.

