



SCEGLI IL TUO CORSO · 2026/2027

Ricarica Posturale

Teoria e pratica per un corpo allineato e consapevole.

ETÀ

adulti

IMPEGNO

lezioni da 50 minuti · livello
base adatto a tutti

INSEGNANTE

Valentina Chinaglia

Ginnastica posturale e stretching per rilassare corpo e mente dopo una lunga giornata: 50 minuti principalmente a terra, a pancia in su, per rilasciare le tensioni accumulate lungo la colonna.

Si lavora a corpo libero e con piccoli attrezzi e palline di diverse dimensioni e durezza.

Benefici: rilassamento, mobilità articolare, allungamento muscolare e una postura più equilibrata.

Per chi corre tutto il giorno, passa molto tempo in auto o al computer, tende a curvarsi in avanti o si porta dietro tensioni muscolari anche di vecchia data.

GIORNI E ORARI 2026/2027

Ricarica Posturale

18.00 - 19.00

Mercoledì

Valentina Chinaglia

Vieni a provare una lezione

Scrivici su WhatsApp al 328.8409202 o vieni a trovarci in segreteria.

Tutti i corsi, i video e le gallerie su atelierdanza.net

ATELIER DANZA asd · Scegli il tuo corso 2026/2027

area M. Tosi · via Luigi Einaudi, 13 · 45100 Rovigo
328.8409202 · WhatsApp · info@atelierdanza.net

4 sale · 21° anno accademico
atelierdanza.net