

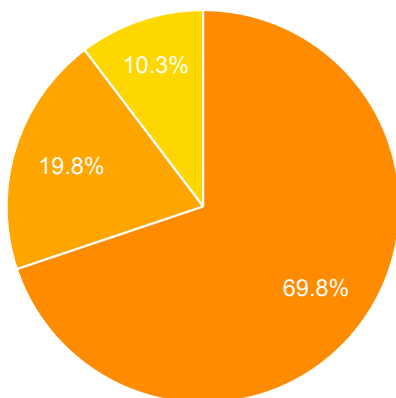
# la palestra di Gym

[home](#) - [prezzi](#) - [supporto](#) - [contatti](#)

Non importa quanto tempo hai a disposizione per i tuoi allenamenti. A noi basta saperlo per consigliarti le attività che si adattano meglio alle tue possibilità di frequenza. Non importa quanto vuoi o puoi investire nel tuo benessere, l'importante è che tu desideri fare qualcosa per te e che tu abbia deciso di farla adesso.



indice di soddisfazione dopo la prima lezione



## Corpo Libero

Allenamento che permette di lavorare sulla forza, sul tono muscolare, sulla mobilità articolare, sull'equilibrio, sia a corpo libero o con piccoli attrezzi. Esercizi che sono preceduti da un riscaldamento su base musicale.

## Ginnastica Artistica

Disciplina adatta a tutte le bambine di ogni età. Acrobatica, danza, coreografia, ballo, sono la base di questo sport creativo e divertente.

## Ginnastica Ritmica

Disciplina individuale o a coppie. Le ginnaste individuali sostengono 4 esercizi con attrezzi differenti tra cerchio, palla, clavette, nastro e fune. Per le squadre invece gli esercizi sono due, più lunghi, fino a 2.30 minuti.

[termini e condizioni](#) | [privacy](#) | [FAQ](#)