

Novità



Yogastretch

Una causa molto frequente che provoca il mal di schiena è che **alcuni muscoli sono troppo deboli**, questi non sorreggono la schiena come dovrebbero, si assumono posture non naturali e così molti fastidi insorgono.

Grazie alle numerose posizioni che vengono assunte, tutte **le tensioni dei muscoli**, che spesso sono proprio la causa del dolore, **vengono sciolte** perché pian piano i gruppi muscolari si rilassano.

Yogastretch permette un lento ma **efficace rinforzamento di tutti muscoli della schiena**, riequilibra la postura e così il dolore pian piano scompare.

Il giovedì dalle 17.15 alle 18.00

Il venerdì dalle 19.15 alle 20.00

Top Gin Centro Fitness: 039 6064871

info@topgin.it