

we are
ARCA

Dania Becheri



- PILATES
- CORPO LIBERO LIGHT



Salve, sono Dania e sono insegnante di Pilates e Corpo Libero Light. Nei miei corsi di Pilates spiego sempre dettagliatamente tutti gli esercizi per eseguirli in sicurezza e ottenere i risultati migliori. Si lavora molto sulla stabilizzazione del CORE e sulla corretta postura. Lo scopo è allungare la muscolatura e rafforzarla e migliorare la postura e l'agilità. Si lavora a corpo libero e con gli attrezzi.

Nella prima parte dei corsi di Corpo Libero Light invece si fanno esercizi a basso impatto aerobico, a tempo di musica, in crescendo di velocità. Nella seconda parte, si ballano delle semplici coreografie e poi si passa a un pilates leggero

Si lavora molto sulla coordinazione e sulla corretta postura. Lo scopo è rafforzare la muscolatura, migliorare la mobilità... e divertirsi! E' un corso adatto a tutti!

