

# ENERGY STRETCHING

Il metodo **Migliore**  
per donare al **TUO CORPO**  
e alla **Tua Mente**  
flessibilità, energia,  
salute, tono e  
armonia

ATHENA

Piscina Comunale di Argenta



## I BENEFICI

Riconquista il tuo **potere** e la tua **interezza** attraverso  
l'aumento della *Consapevolezza* del tuo **CORPO**



- Previene dolori di schiena, sciatica e cervicale
- Migliora la tonicità muscolare e della pelle
- Migliora mobilità articolare
- Previene dolori articolari
- Migliora il metabolismo
- Migliora la respirazione
- Rilassa tensioni muscolari
- Riequilibra le funzioni intestinali e digestive
- Aiuta a dormire bene e ad alzarsi carichi e riposati

Mercoledì - Venerdì ore 15,30 - 16,20 - Per info: Piscina Comunale di Argenta Tel. 0532 318656