

ENOFIT

PROGRAMMA

DOMENICA 2 GIUGNO

10.00 ARRIVO IN CANTINA E BUFFET DI BENVENUTO
VISITA IN VIGNETO

10.30 – 11.00 WELLNESS POSTURALE

Attraverso la respirazione miglioriamo la nostra postura
Trainer Romina Cappai (PT FIPE)

10.30 – 11.00 ANIMAL FLOW EXPERIENCE

nell'Animal Flow la posizione di partenza di ciascun movimento è la quadrupedia; il Quadrupedal Movement Training ha impatti positivi sulla flessibilità, sul posizionamento delle articolazioni durante il movimento, sul range di movimento articolare e sulla stabilizzazione dell'intero corpo.
Instructor Romina Cappai (L1)

12.15 – 13.00 LABORATORIO E DIMOSTRAZIONE POLE DANCE

danza e ginnastica con la pertica. Questa forma di performance e sport si basa sull'esecuzione di figure per allenare la resistenza muscolare, la coordinazione motoria, la flessibilità articolare, l'agilità, la forza.

13.00 VISITA IN CANTINA E DEGUSTAZIONI VINI
in abbinamento a prodotti tipici della Toscana

ENOFIT

ANIMAL FLOW

DOMENICA
2 GIUGNO

Perchè se è vero che il vino è il canto della Terra, come scriveva Mario Soldati, significa anche che è l'espressione autentica di un luogo, sintesi di natura, storia, tradizione e lavoro dell'uomo.

Attraverso il movimento creeremo nuove connessioni tra noi e l'ambiente immersi nella magia delle vigne **LELASE** (nome che si ispira alle meravigliose figure della mitologia etrusca: grande famiglia di spiriti femminili alati, creature semidivine, che incarnano il significato di genio e di ingegno).

Vivi un'esperienza suggestiva e unica di fitness:

Animal flow un allenamento funzionale in quadrupedia, un mix di elementi combinati al movimento eseguito a terra, usando il solo peso del proprio corpo come strumento di allenamento.

Mobilità, Flessibilità, Forza e Resistenza.

Ovunque, comunque, senza attrezzi.

€ 35,00 bambini di età < a 10 anni: gratis
ragazzi dai 10 ai 17 anni : € 15,00

prenotazione obbligatoria

Tel e whatsapp 0761 1916179 mail: info@lelase.com

Il pagamento potrà essere effettuato al termine dell'evento.