



Fisioterapia Massoterapia  
e Terapia Cranio sacrale

di Faletti Carla e Giordanengo Lidia  
Via Cristoforo Colombo 54, Moncalieri (TO)  
Tel/fax 011-19508109 P.IVA 09718150015  
email: twinastudio@gmail.com

## FLESSIBILITA' E STRETCHING NELLA DANZA

❖ INIZIO LAVORI 10:00-12:30

- BREVI CENNI ANATOMICI SU CAVIGLIA, GINOCCHIO ED ANCA
- CHE COS'E' LO STRETCHING E COSA AVVIENE ALLA MUSCOLATURA DURANTE L'ALLUNGAMENTO
- QUANTI TIPI DI STRETCHING POSSIAMO UTILIZZARE
- CHE COSA S'INTENDE PER FLESSIBILITA' E QUANTO DIVENTA FONDAMENTALE

PAUSA PRANZO 12:30-14:00

RIPRESA LAVORI 14:00-16:00

❖ DIMOSTRAZIONE PRATICA:

- STRETCHING DI RISCALDAMENTO
- ESERCIZI DI FLESSIBILITA' E MOBILITA' ARTICOLARE
- STRETCHING STATICO E ATTIVO
- RESPIRAZIONE DURANTE LO STRETCHING
- STRETCHING E METODO PNF

❖ DOMANDE, DUBBI E CHIARIMENTI

❖ ESERCITAZIONE PRATICA

SALUTI E RINGRAZIAMENTI

