

Il corso di ginnastica dinamica militare arriva a Villa Verucchio, si parte l'8 gennaio

Attualità - 28 dicembre 2018 - 17:01



In questo periodo di pranzi di Natale e cenoni, tra i buoni propositi dettati anche da un bel senso di colpa c'è sicuramente la voglia di rimettersi in forma; in effetti non è certo una novità che in Italia si curi sempre di più l'aspetto e l'attività fisica, ciò che invece fa notizia è che negli ultimi anni ci sia un rinnovato interesse per attività sportive che esulano dal solito calcetto tra amici o la frequentazione di centri fitness. Una di queste attività che sta letteralmente spopolando è la disciplina Ginnastica Dinamica Militare, che dopo avere invaso il nord Italia con i suoi più di 200 centri aperti in soli 4 anni da circa un anno è arrivata nella Repubblica di San Marino ed a Novafeltria e che ora, dopo il successo riscosso anche nella nostra terra aprirà in varie zone della Romagna e delle Marche nel corso del 2019 prima fra tutte Villa Verucchio che vede l'inaugurazione l'8 gennaio.

La Ginnastica Dinamica Militare rappresenta un insieme di esercizi effettuabili interamente a corpo libero e senza l'utilizzo di carichi, marchingegni ed attrezzi. Proprio per questo la Ginnastica Dinamica Militare può essere effettuata da chiunque e nella maggior parte dei luoghi. Il principio fondamentale che è alla base della ginnastica dinamica militare è quello del recupero della natura primitiva dell'essere umano, effettuando esercizi che sviluppano la muscolatura e le varie parti del corpo senza per questo dover sottoscrivere per forza un abbonamento in palestra. Nelle lezioni a gruppi che vengono effettuate per la ginnastica dinamica militare il principio dell'uguaglianza è al centro di tutto, con ciascuna persona che non deve sfidare altre ma che anzi deve effettuare esclusivamente una sfida contro la parte di se stessi che impedisce di evolvere. I risultati sono quindi maggiore resistenza cardiaca ed esplosività muscolare, maggiore consapevolezza di se stessi e dei propri limiti. Ginnastica Dinamica Militare è attiva a San Marino, Novafeltria e dal 8 gennaio anche a Villa Verucchio, le prove sono gratuite e potete chiamare per prenotare la sede a voi più comoda il 335/7823408