

## Ginnastica Dinamica Militare: 20 appuntamenti a Misano per luglio e agosto

**Sport** - 07 luglio 2020 - 15:10



La Ginnastica Dinamica Militare arriva a Misano Adriatico, con un campus estivo che parte oggi (martedì 7 luglio) alla palestra San Pellegrino. Le date sono 20: tutti i martedì e i giovedì di luglio, mentre ad agosto il campus si terrà martedì 4 e giovedì 6 agosto, martedì 11 e giovedì 13 agosto, poi una settimana intera da domenica 16 a domenica 23 agosto.

### **Ma cosa è Ginnastica Dinamica Militare?**

È una metodologia di allenamento aperta a tutti, che si basa su un principio fondamentale: l'assenza di marchingegni e carichi per potenziare il proprio corpo, recuperando la vera natura dell'essere umano.

### **Che benefici può portare?**

Lo scopo della GDM è quello di risvegliare il proprio corpo. Durante le lezioni si lavora a piedi nudi, per stimolare la circolazione e migliorare la postura. Senza andare a caricare le capsule articolari, che a lungo andare possono subire traumi e danneggiare il nostro corpo, questo tipo di ginnastica si svolge completamente a corpo libero, quindi con esercitazioni in contro resistenza.

### **Fino a che età si può praticare?**

Non c'è una vera e propria età limite, dipende dalla persona in questione. Abbiamo atleti, in alcuni centri, che hanno 15 anni ed altri anche 60.

Info 335/7823408

[info@ginnasticadinamicamilitare.com](mailto:info@ginnasticadinamicamilitare.com)