



Dott.ssa **Martina Lenzi**

Via Poggio Pallone 38
56043 Fauglia (PI)

Cel **+39 349 6438941**
Mail **info@studiogymnasium.it**
PIVA 01833930504
www.studiogymnasium.it



“ATTRAVERSO MOVIMENTI CIRCOLARI SI PRODUCE UNA VIBRAZIONE DENTRO DI NOI CHE GENERA UN SUONO, IL NOSTRO SUONO, IL SUONO DELLA NOSTRA ANIMA”

JULIO HORVATH



GYROTONIC®

GYROTONIC®, GYROTONIC® & Logo e GYROTONIC EXPANSION SYSTEM sono marchi registrati dalla Gyrotonic Sales Corp e sono utilizzati con la loro autorizzazione

IL **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®** RAPPRESENTA UNO DEI PIÙ MODERNI METODI DI ALLENAMENTO NATO DALLA STRAORDINARIA ESPERIENZA DI JULIO HORVATH, SPORTIVO E DANZATORE UNGHERESE. JULIO INIZIA AD INSEGNARE IL SUO METODO A NEW YORK NEL 1980 PROGETTANDO E CREANDO MACCHINARI CHE RISPETTINO AL MEGLIO LA FUNZIONALITÀ ARTICOLARE E LA MASSIMA LIBERTÀ DI MOVIMENTO.

IL **GYROTONIC®**, UTILIZZA I PRINCIPI CHIAVE DELLO YOGA, DEL NUOTO, DELLA DANZA, DELLE ARTI MARZIALI E DEL TAI-CHI ED EDUCA ALL'ESECUZIONE DI MOVIMENTI TRIDIMENSIONALI, CIRCOLARI, FLUIDI E CONTINUI CHE PERMETTONO DI ALLUNGARE E RINFORZARE SIMULTANEAMENTE IL CORPO.

ONDULAZIONI E SPIRALI VENGONO ESEGUITE IN MODO MELODICO E RITMICO PER MEZZO DI ADEGUATI SCHEMI RESPIRATORI.

RESISTENZA, FLESSIBILITÀ, COORDINAZIONE E UNA PIÙ PROFONDA COSCIENZA CORPOREA CONFERISCONO UNA POSTURA CORRETTA ED ELEGANTE, AUMENTANDO LE CAPACITÀ FUNZIONALI DELLA COLONNA VERTEBRALE CHE DIVIENE COSÌ MENO PREDISPOSTA A PATOLOGIE.

GRAZIE ALL'ASSISTENZA DEL MACCHINARIO, L'ESECUZIONE DEL MOVIMENTO È SEMPRE SICURA E PRIVA DI SCOSSE, CHIUNQUE PUÒ TRARRE BENEFICIO DA QUESTO MERAVIGLIOSO ALLENAMENTO.

IL **GYROTONIC®** È UN OTTIMO METODO PER MIGLIORARE I PROPRI SCHEMI MOTORI E PERFEZIONARE I GESTI TECNICI LEGATI ALLE DISCIPLINE SPORTIVE MOTIVO PER CUI MOLTI ATLETI E DANZATORI SI RIVOLGONO A QUESTA TECNICA. MA NON È SOLO QUESTO: IL **GYROTONIC®** È UNA DISCIPLINA ARTICOLATA E PROFONDA CHE DONA BENESSERE AL CORPO, ALLA MENTE E ALLO SPIRITO, RACCHIUDENDO IN SÉ IL CONCETTO OLISTICO DEL MOVIMENTO.

IL **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®** È UTILIZZATO IN TUTTO IL MONDO DA PERSONE DI TUTTE LE ETÀ NELLA RIABILITAZIONE E FISIOTERAPIA, COME TRAINING O SUPPORTO ALLA DANZA O ALLE DIVERSE DISCIPLINE SPORTIVE E SI RIVOLGE INDISTINTAMENTE A TUTTE LE PERSONE SENZA RESTRIZIONI DI ETÀ, FORMA FISICA O ALTRO. LA PARTICOLARITÀ DI QUESTA TECNICA PERMETTE A CHIUNQUE LA PRATICHI DI RICEVERNE I BENEFICI IN TEMPI PRESSOCHE' IMMEDIATI. PRATICARE QUESTI MOVIMENTI CIRCOLARI E CONTINUI PORTA L'INDIVIDUO A CONCENTRARSI SUL MOMENTO PRESENTE. ASCOLTARE IL PROPRIO CORPO MENTRE VIENE PORTATO A MUOVERSI NELLO SPAZIO.

REIMPARARE AD ABITARE IL PROPRIO CORPO E SENTIRSI FINALMENTE A CASA!



RESISTENZA, FLESSIBILITÀ, COORDINAZIONE E UNA PIÙ PROFONDA COSCIENZA CORPOREA CONFERISCONO UNA POSTURA CORRETTA ED ELEGANTE, AUMENTANDO LE CAPACITÀ FUNZIONALI DELLA COLONNA VERTEBRALE CHE DIVIENE COSÌ MENO PREDISPOSTA A PATOLOGIE