



BALLET *Sculpture*

LA **FORZA** DELLA DANZA.
L'**ELEGANZA** DEL TUO CORPO.

Ballet Sculpture è il programma per principianti di InDance Studio che unisce l'eleganza della danza classica ai benefici del Pilates, del lavoro posturale e dello stretching.

PER PRINCIPIANTI

Un metodo dolce e accessibile a tutti, per tonificare il corpo, migliorare la postura e ritrovare benessere ed equilibrio ogni giorno.



TECNICA E POSTURA

Movimenti semplici per migliorare postura e allineamento.



TONIFICAZIONE DOLCE

Esercizi mirati per rafforzare il corpo in modo sicuro ed efficace.



FLESSIBILITÀ E MOBILITÀ

Stretching guidato per aumentare elasticità e benessere.



BENESSERE GLOBALE

Respiro, equilibrio e controllo del corpo per ridurre stress e ritrovare energia.

UN ALLENAMENTO **COMPLETO**, RAFFINATO E COINVOLGENTE

LA LEZIONE COMPRENDE



ESERCIZI DI POTENZIAMENTO
del core e della muscolatura profonda.



LAVORO DI ALLINEAMENTO POSTURALE
e controllo del movimento.



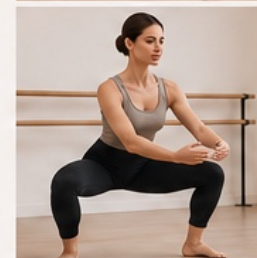
ESERCIZI ISPIRATI ALLA TECNICA
della danza classica.



STRETCHING E MOBILITÀ ARTICOLARE
per migliorare elasticità e flessibilità.



RESPIRAZIONE E CONTROLLO CORPOREO
per favorire fluidità, equilibrio e benessere.



BENEFICI

- ✓ **MIGLIORA** postura ed eleganza del portamento.
- ✓ **TONIFICA** tutto il corpo senza impatti traumatici sulle articolazioni.
- ✓ **INCREMENTA** forza, equilibrio, coordinazione e flessibilità.
- ✓ **FAVORISCE** una maggiore consapevolezza del proprio corpo.
- ✓ **RIDUCE** tensioni muscolari e stress, migliorando il benessere generale.
- ✓ **DONA** armonia, leggerezza e qualità al movimento.

OGNI LEZIONE
È UN MOMENTO
DEDICATO A TE.

*Tecnica, benessere
ed eleganza si fondono
per farti sentire bene
nel tuo corpo
ogni giorno.*



BALLET SCULPTURE È ADATTO A TUTTI I PRINCIPIANTI

Un percorso pensato per chi inizia e vuole migliorare il proprio corpo attraverso un metodo efficace, raffinato e coinvolgente.



*Prenditi cura del tuo corpo.
Scolpisci la tua migliore versione.*



02 5454087



+39 347 6785490



Via Carlo Botta 8
20135 Milano



indancestudio

Danza. Espressione. Evoluzione.

IL TUO MOVIMENTO, LA TUA IDENTITÀ, IL TUO FUTURO.