

# Dance Body Care

RAVENNA DAL 10 AL 12 LUGLIO 2025

## PROGRAMMA

<b>giovedì 10 luglio</b>	
10.00 - 11.00	<b>MELISSA RODA</b> Potenziamento tronco superiore leg swing affondi dinamici
17.20 - 18.50	<b>RITA VALBONESI</b> Coordinazione respiro con movimento
<b>venerdì 11 luglio</b>	
09.00 - 10.30	<b>MELISSA RODA / NICOLA COMINI</b> Pliometria functional
14.30 - 15.30	<b>SARA SERGI</b> Pilates per il core
17.20 - 18.50	<b>RITA VALBONESI</b> Allungamento e decontrazione muscolare con il supporto del foam roller
<b>sabato 12 luglio</b>	
09.00 - 10.30	<b>MELISSA RODA</b> Dynamic stretch
10.40 - 11.55	<b>RITA VALBONESI E VALENTINA POGGI</b> Potenziamo l'equilibrio
17.20 - 18.50	<b>SARA SERGI</b> Postura e pilates