

Lo stretching comporta una serie di esercizi corporei armoniosi, finalizzati all'allungamento dei muscoli e dei tendini.

Aiuta a trovare una nuova e maggiore flessibilità, procurando un grande beneficio anche ad ossa e articolazioni.

**Operatrice: Katia Ravazzini**

**[Siamo a tua disposizione per qualsiasi richiesta di informazione - Clicca qui](#)**