

Professor

DIEGO PIZARRO

# Gyrokinesis®

Inscrições e informações: [diego.pizarro@ifb.edu.br](mailto:diego.pizarro@ifb.edu.br)

Sextas-feiras de 12h30 às 13h30

Do dia 31/08 ao dia 07/12/2012

IFB Campus Brasília Sala. 211 B

GYROKINESIS® é uma prática corporal criada pelo romeno naturalizado americano Juliu Horvath. Atua na tonificação muscular, no aumento da flexibilidade e equilíbrio, através de exercícios ondulatórios e rítmicos que primam pela fluidez dos movimentos. As sequências de exercícios são acompanhadas de padrões respiratórios específicos, trabalhando o corpo todo a partir de movimentos da coluna vertebral.



**GYROTONIC®**