

Pancia piatta e glutei sodi? Prova con la danza del ventre

Pubblicato: Sabato 6 Settembre 2008

✖ Se sono anni che cercate di tonificare le gambe e snellire i fianchi senza però ottenere i risultati sperati, forse non avete ancora provato la **danza del ventre**. Se poi siete rimasti affascinati dalla sensualità di Hafsia Herzi in una delle ultime sequenze di "**Cous Cous**" questa danza è proprio quello che fa per voi.

Disciplina la cui origine si perde nella notte dei tempi, promette effetti miracolosi. Il corpo viene coinvolto nella sua interezza, si rilassa, si scioglie ed assume un portamento più armonioso. Le braccia, i glutei, le gambe si rassodano, il ventre si appiattisce, i muscoli pettorali si tonificano e, di conseguenza, anche il seno.

Se volete sperimentare di persona ripartono a Varese e Como i corsi tenuti da Ileana Maccari già presente sul territorio da diversi anni. I corsi sono organizzati dall'associazione sportiva Nashat di Varese, affiliata UISP, per tutti i livelli, da quello iniziale a quello avanzato, in orario serale e nella pausa pranzo, con lezione di prova gratuita. Le lezioni si terranno a Varese presso lo studio di Educazione al Movimento di Silvana Bazzi in via Bertini 6 e presso la sala Piramide in piazza De Salvo 6, a Como a S.Fermo della Battaglia e inizieranno a metà settembre. Per informazioni contattare l'associazione sportiva Nashat al 347/8744510.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it