

CORSO DI GINNASTICA POSTURALE

**5 INCONTRI per 5 martedì consecutivi
dalle 13 alle 14 a partire dal 28 maggio**

La ginnastica posturale è uno strumento di attivazione del corpo che prevede una serie di esercizi e movimenti con la finalità di:

ristabilire l'equilibrio muscolare

migliorare la postura

implementare la capacità di controllo del corpo

favorendo di conseguenza:

L'ALLENAMENTO DI TENSIONI CORPOREE MUSCOLARI

**L'ALLUNGAMENTO ED IL POTENZIAMENTO DELLA
MUSCOLATURA**

**IL PERCORSO E' L'OCCASIONE PER CIASCUN PARTECIPANTE
DI PRENDERE CONSAPEVOLEZZA DEI PROPRI
ATTEGGIAMENTI POSTURALI E DI APPRENDERE SEMPLICI
ESERCIZI VOLTI A MIGLIORARE LA POSTURA ED
IRROBUSTIRE LA MUSCOLATURA CORPOREA.**

**L'IDEA E' DI FORNIRE LA CONOSCENZA DI ESERCIZI CHE
CIASCUNO POTRA' SVOLGERE IN AUTONOMIA NEL CORSO
DELL'ESTATE, ANCHE DURANTE LE VACANZE, UNA VOLTA
TERMINATO IL CORSO.**

**Sono necessari tuta da ginnastica, calzini antiscivolo e
un'asciugamano**

PROGRAMMA:

Martedì 28 maggio: La postura, fondamenti teorici e primi esercizi

Martedì 4 giugno: Esercizi posturali collo, schiena , braccia

Martedì 11 giugno: Esercizi posturali schiena, bacino, zona addominale

Martedì 18 giugno: Esercizi posturali arti inferiori

Martedì 25 giugno: Esercizi total body

COSTO: Euro 80,00 da versare all'atto di iscrizione

Per info e iscrizioni Clara Rosina 3338425345