



Tipologia	CORSO LIBERO CULTURALE-FORMATIVO
Titolo corso	<b>GINNASTICA POSTURALE SPS (CORSO ADULTI)</b>
Docente	LOREDANA VOLTOLINI
Calendario	

<b>GINNASTICA POSTURALE SPS (CORSO ADULTI)</b>		
Martedì	09/04/24	20:45 – 21:45
Martedì	16/04/24	20:45 – 21:45
Martedì	23/04/24	20:45 – 21:45
Martedì	07/05/24	20:45 – 21:45
Martedì	14/05/24	20:45 – 21:45
Martedì	21/05/24	20:45 – 21:45
Martedì	28/05/24	20:45 – 21:45
Martedì	04/06/24	20:45 – 21:45
Martedì	11/06/24	20:45 – 21:45

#### *Descrizione breve del corso*

Il metodo di stabilizzazione a spirale permette di attivare le catene muscolari che ci avvolgono e di creare il proprio corsetto muscolare che sostiene e dona stabilità nei movimenti quotidiani. Rigenera la colonna vertebrale creando spazio tra le vertebre andando a migliorare tutte le problematiche di schiena, come ernie discali, protrusioni, spondilolistesi, scoliosi ecc. Ogni esercizio ha una prima fase di stretching e la seconda di rinforzo, la prima per allungare i muscoli che creano compressione e la seconda per ingaggiare i muscoli delle catene a spirale. Molto utile in fase di crescita per evitare problemi più seri da adulti, per gli sportivi prima e dopo gli allenamenti per riequilibrare i muscoli dopo i sovraccarichi, per tutte le persone che vogliono migliorare la propria salute mantenendosi in movimento. Questo metodo si avvale di apposite corde elastiche, dotate di maniglie; agganciate ad un punto fisso danno la possibilità di eseguire gli esercizi che vengono praticati sia in piedi sia seduti (in casi specifici). Gli esercizi sono semplici ma molto efficaci, non hanno controindicazioni, ogni partecipante ha la possibilità di eseguirli con i propri tempi e sarà cura dell'insegnante adeguarli ad ogni esigenza.

### **MASSIMO 10 ISCRITTI**

Scadenza iscrizioni	<b>30/03/2024</b>
Destinatari	ADULTI
Costo	CONTRIBUTO DI 45,00 €
Attestato o certificazione	ATTESTATO DI FREQUENZA (su richiesta con min.70% della frequenza)
Per ulteriori informazioni	SEGRETERIA DIDATTICA: tutti i giorni dal lunedì al sabato dalle 10.00 alle 13.00. Martedì anche dalle 14.30 alle 16.00

