



organizza in collaborazione con  
**il Centro Stella**

## CORSO DI GINNASTICA POSTURALE



Il corso dura 10 incontri della durata è di un ora

### **Finalità dell'attività:**

- allungare la muscolatura posteriore;
- migliorare la postura;
- migliorare la consapevolezza corporea;
- migliorare l'equilibrio e la coordinazione;
- prevenire e combattere il mal di schiena;
- allentare le rigidità muscolari;
- ritrovare un corpo armonico e dinamico

**Gli incontri iniziano MERCOLEDI' 16 gennaio 2019**

Presso il Centro Stella, Via Savioli n.3 - Bologna

1° gruppo dalle 9.30 alle 10.30

2° gruppo dalle 10.35 alle 11.35

**Gli incontri sono guidati dalla Fisioterapista Valentina Pellizzone**

Specializzata nella rieducazione posturale

**Per informazioni ed iscrizioni:**

cell 347 1923550

Email: [valentina.pellizzone@libero.it](mailto:valentina.pellizzone@libero.it)