

con la collaborazione del centro Stella
Organizza

GINNASTICA POSTURALE



Il corso dura **10 incontri** della durata è di un' ora
DAL 15 Gennaio al 19 marzo '14

LABORATORIO CORPOREO PER:

- 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

1° INCONTRO MERCOLEDI' 15 Gennaio '14

1° gruppo dalle 9:15 alle 10:15

2° gruppo dalle 10:25 alle 11:25

3° gruppo dalle 11.30 alle 12.30

presso **CENTRO STELLA**, via Savioli 3

Gli incontri sono guidati dalla Fisioterapista Valentina Pellizzone
Specializzata nella Rieducazione Posturale

Per informazioni ed iscrizioni:

valentina.pellizzone@libero.it

CELL: 347 19.23.550