

in collaborazione con il Centro Socioricreativo-culturale Stella propone il
CORSO DI GINNASTICA POSTURALE



UNDICI INCONTRI DI GINNASTICA POSTURALE

il Mercoledì presso il Centro Stella -Via Savioli 3

dalle 9.15 alle 10.15 1° GRUPPO

dalle 10:25 alle 11:25 2° GRUPPO

dalle 11,35 alle 12,35 3° GRUPPO

Condotto da : Valentina Pellizzone Fisioterapista
Specializzata nella Rieducazione Posturale e Antiginnastica

Esperienza di lavoro sul corpo basata sulla percezione corporea; la consapevolezza; l'allungamento muscolare; il riequilibrio corporeo; la respirazione; tecniche di auto massaggio.

MIGLIORARE LA POSTURA - ALLUNGARE LA MUSCOLATURA - MIGLIORARE L'EQUILIBRIO E LA COORDINAZIONE - PREVENIRE E COMBATTERE IL MAL DI SCHIENA -ALLENARE LE RIGIDITA' MUSCOLARI - RITROVARE UN CORPO ARMONICO E DINAMICO

Calendario degli incontri

26 settembre	24 ottobre	21 novembre
3 ottobre	31 ottobre	28 novembre
10 ottobre	7 novembre	5 dicembre
17 ottobre	14 novembre	
<u>recupero 12 dicembre</u>		

ISCRIZIONI PRESSO IL CENTRO "STELLA"

Giovedì 13 settembre DALLE 9 ALLE 10

associazionepercorsi@gmail.com

valentina.pellizzone@libero.it