



DOVE

Il Centro Ricreativo Culturale Pilastro, via Campana 4

SI TROVA

dietro al Centro Commerciale Meraville

LA PALESTRA

Lontana dal traffico cittadino e dotata di ampie finestre e lucernai, affaccia su un rigoglioso giardino che, stagione permettendo, diventa anch'esso luogo per l'attività motoria.

All'interno di un ampio spazio luminoso, da settembre a fine maggio, si effettuano i corsi di

GINNASTICA DOLCE e POSTURALE distinti fra loro

che vanno incontro alle esigenze dei partecipanti

che trovano nella **"dolce"** un allenamento dinamico

che coinvolge muscoli e cervello e

nella **"posturale"** una risposta ai problemi causati da cattive posture che provocano infiammazioni articolari.



FINALITA'

L'atmosfera gioviale e serena mira a far raggiungere ai partecipanti una gestione personale del movimento, sia in palestra sia nel quotidiano, sempre più consapevole, presupposto fondamentale per correggere posture scorrette che danneggiano tutto l'apparato articolare.

**LA STRATEGIA VINCENTE PER VIVERE A LUNGO CON UN PIZZICO IN PIU' DI OTTIMISMO
E UNO IN MENO DI ANTIDOLORIFICI.**

CON CHI

Le lezioni di gruppo, organizzate da **UISP** sono tenute da **LIVIA TASSINARI, posturologa, laureata in Scienze Motorie**, con esperienza pluriventennale nel settore movimento, che individua per ogni partecipante il percorso motorio più idoneo da perseguire, dopo aver preso visione delle problematiche soggettive.

QUANDO

Dal 19 settembre 2017 al 29 maggio 2018
il martedì e venerdì sia al mattino che al pomeriggio.

INFO: Prof.ssa Livia Tassinari, cell. 347/0609323

