

ANTALGICA 2024/2025

ALGIA E POSTURA

La colonna vertebrale - struttura portante del corpo - è costantemente costretta a sollecitazioni ripetute che possono risultare estremamente dannose; una corretta educazione posturale si rivela di estrema utilità perché si rivolge alla persona nella sua globalità, osservando una giusta progressione di intervento ed eliminando ogni irrigidimento settoriale.

Il movimento migliora la mobilità articolare, l'ossigenazione cellulare, la circolazione sanguigna, la capacità contrattile dei muscoli, la tonicità generale, ma soprattutto permette la percezione dei singoli vissuti corporei.

Un approccio "soft" aiuta a ottenere anche risultati antistress e antidolorifici considerevoli grazie alla stimolazione della muscolatura mantenendo il corpo in costante stato di efficienza senza mai ricorrere a tensioni e/o carichi inadeguati.

I BENEFICI:

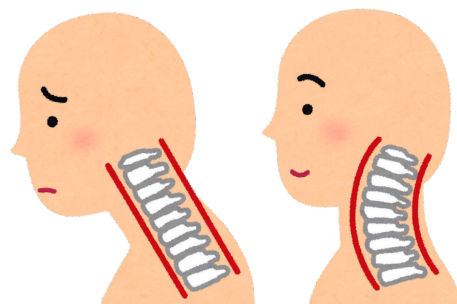
- ALLENTARE LA TENSIONE MUSCOLARE GRAZIE AL MOVIMENTO
- DECOMPRESSIONE SU DISCHI E RADICI NERVOSE
- ALLEVIAMENTO DELLA SINTOMATOLOGIA DOLOROSA
- PREVENZIONE DI SITUAZIONI A RISCHIO
- LAVORO SU OGNI SINGOLO DISTRETTO CORPOREO
- APPRENDIMENTO DI UNA CORRETTA TECNICA RESPIRATORIA.

ORARIO CORSI

Lunedì 15:50 / 16:50 / 17:50 (3 turni)

Mercoledì **16:30*** / 17:30 / 18:30 (3 turni)

*nuova fascia oraria



I corsi si svolgono c/o la Sede Polisportiva al Palazzetto dello Sport, Parco Ghezzi

INIZIO CORSI LUNEDI' 30 SETTEMBRE



349 1552175 - Paola



novateginnastica@gmail.com