

Postura tra problemi e soluzioni

Come migliorare la propria postura per vivere meglio

5 SEMINARI GRATIS - SOLO 40 POSTI

16 novembre 2019 ore 10 - Dock Sport Village (Via del Commercio, 32 Fe)

1

Postura, dolori tipici e come affrontarli

Quando un dolore non è dato da un trauma diretto, come lombalgia o dolore ad un ginocchio. Esercizi "fai da te" da fare anche a casa

07 dicembre 2019 ore 10 - Consorzio Factory Grisù (Via Poledrelli, 21 Fe)

2

Postura sul luogo di lavoro

Aumentare la performance lavorativa. Piccoli ma importanti rimedi nel posto in cui spesso trascorriamo la maggior parte della nostra vita

29 febbraio 2020 ore 10 - Punto 189 Grattacielo (Viale Cavour, 189 Fe)

3

Postura e bambini

Come educare i propri figli ad una postura corretta ed evitare la comparsa futura di complicazioni posturali

14 marzo 2020 ore 10 - Rivana Garden (Via G. Pesci, 181 Fe)

4

Postura e anziani

Come affrontare in salute i propri dolori dovuti al naturale passare del tempo, con rispetto del proprio corpo.

11 aprile 2020 ore 10 - Dock Sport Village (Via del Commercio, 32 Fe)

5

La postura moderna

Come i cellulari, tablet e computer ci hanno cambiati dal punto di vista posturale e come dobbiamo adattarci alle esigenze del futuro.

PRENOTA IL TUO POSTO ORA! COSA ASPETTI?

Per garantire la qualità degli incontri, riusciremo ad ospitare al massimo 40 persone per incontro.

Consigliamo la prenotazione anticipata.

Daniele: 335 59 38 443

Andrea: andrea.devivo@uispfe.it

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Ferrara

 **sportlab**
community - lavoro - formazione

