

STAGIONE SPORTIVA 2014/2015

dal 15.9.2014 al 19.06.2015

GINNASTICA

POSTURALE

*per migliorare
l'equilibrio muscolare*

La ginnastica posturale è l'insieme di esercizi che ristabilisce l'**equilibrio muscolare**. In particolar modo agisce sulle zone del corpo rigide o dolorose, provvedendo a **migliorare la postura e la capacità di controllo del corpo**. Tramite la stessa s'imparano di nuovo le posizioni che si assumono abitualmente durante la giornata.

La ginnastica posturale migliora:

- l'**elasticità e la tonicità** dei muscoli grazie a particolari tecniche di allungamento;
- la **forza e la resistenza** con attività di rinforzo muscolare
- la **respirazione** tramite esercizi specifici
- l'**abilità motoria**
- la **gestione dello stress**

programma provvisorio

LUNEDI e GIOVEDI
dalle ore **10.00** alle ore **11.00**

le lezioni si svolgeranno con un **minimo di 3 presenti**,
in caso contrario è possibile l'utilizzo della **sala cardio**
(tapis roulant, bike, rotex...)

ISCRIZIONE
€. 30,00

la quota comprende:
assicurazione base (su richiesta è possibile
stipulare altre coperture assicurative)

E' obbligatorio consegnare un certificato medico di idoneità ad attività sportiva non agonistica prima dell'inizio dei corsi

Formula TWO (2 volte a settimana)

abbonamento 2014/2015 **unica**
soluzione **€. 190,00**

abbonamento annuale in DUE rate

€. 225,00

1 rata da versarsi
inizio attività

€ 125,00

2 rata da versarsi
entro il 16/12/2014

€ 100,00

Per chi sceglie il pagamento mensile €. 35,00

la direzione si riserva la possibilità di modificare il programma