



**GINNASTICA:
POSTURALE
FORMATIVA E PREVENTIVA
PERSONALIZZATA
PROPEDEUTICA ALLO YOGA**

Informazioni e iscrizioni

ASSOCIAZIONE MOVE

Cell. 3935060925

www.moveassociazione.it

E-mail: move@moveassociazione.it

L'associazione sportiva dilettantistica Move promuove uno stile di vita salutare e corretto attraverso lo sviluppo la promozione e l'organizzazione della Ginnastica (preventiva, adattata, posturale e correttiva) e di tutte le attività motorie, fisiche e mentali che si occupano della salute e del benessere inteso come equilibrio di mente e corpo.

Desideriamo diffondere una cultura centrata sul valore della salute, della prevenzione e della corretta alimentazione attraverso comportamenti alimentari ed igienici corretti.



GINNASTICA POSTURALE

E' una ginnastica che attraverso un insieme di esercizi specifici mira a **ristabilire e mantenere la giusta postura** seguendo tecniche specifiche di movimento e di rilassamento estremamente benefiche per il trattamento di alcune forme di mal di schiena e collo, legate al mantenimento di posture scorrette ed all'esecuzione di movimenti dannosi durante la vita quotidiana. Gli esercizi mirano al potenziamento e alla tonificazione muscolare aiutando a raggiungere e mantenere il benessere psicofisico.



GINNASTICA PREVENTIVA

La **ginnastica preventiva** opera sull'equilibrio muscolare, bilancia la forza tra i muscoli in modo che non vi sia predominanza di tono muscolare di un gruppo rispetto ad un altro. Questa **ginnastica** è incentrata sull'elasticità muscolare ed articolare e sull'irrobustimento osseo, favorisce uno sviluppo armonico del corpo o compensa alcuni vizi legati ad attività motorie simmetriche o posture scorrette.



GINNASTICA PERSONALIZZATA

PICCOLI GRUPPI

Questo tipo di ginnastica secondo le tecniche I.D. si avvale di esercizi a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi. E' consigliata in presenza di patologie alla colonna vertebrale e alle articolazioni e mira a prevenire le acutizzazioni e a migliorare l'equilibrio posturale. Il corso si tiene presso una palestra attrezzata ed è riservato a gruppi di 6/8 persone. La quota di partecipazione è mensile.

Per il costo e ulteriori informazioni contattateci.

Tessera associativa di 15,00 euro



Per ulteriori informazioni:
Associazione Move cell. 393 5060925
Dr.ssa Alessandra Gagliardi

		LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì
Palestra Campo di Marte	10-11	PERSONALIZZATA	POSTURALE	PERSONALIZZATA	POSTURALE
	11-12	PERSONALIZZATA	POSTURALE	PERSONALIZZATA	POSTURALE
Palestra A. Del Sarto	17-18		PREVENTIVA		PREVENTIVA
	18-19		POSTURALE		POSTURALE
	19-20		POSTURALE		POSTURALE