

# move



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

### Informazioni e iscrizioni

**ASSOCIAZIONE MOVE**  
**Cell. 3935060925**

[www.moveassociazione.it](http://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<br>Campo di Marte | 10-11 | PERSONALIZZATA | POSTURALE  | PERSONALIZZATA | POSTURALE  |
|                            | 11-12 | PERSONALIZZATA | POSTURALE  | PERSONALIZZATA | POSTURALE  |
| Palestra<br>A. Del Sarto   | 17-18 |                | PREVENTIVA |                | PREVENTIVA |
|                            | 18-19 |                | POSTURALE  |                | POSTURALE  |
|                            | 19-20 |                | POSTURALE  |                | POSTURALE  |