



ASD MESics
MENS SANA IN CORPORE SANO
CONEGLIANO VENETO
VIA ROSSINI 3/B

www.associazionemesics.com

Pagina Fb: MESics Mens Sana In Corpore Sano Conegliano

GINNASTICA POSTURALE

Nella vita di tutti i giorni, spesso addirittura senza che noi ne siamo consapevoli, il nostro corpo assume posture inadeguate rispetto la sua naturale e fisiologica posizione nello spazio, provocando dolori e retrazioni muscolari.

La ginnastica posturale mira, dunque, attraverso una serie di esercizi eseguiti in modo lento e controllato, ad allentare le tensioni e ridare la lunghezza originale ai muscoli retratti.

Praticata costantemente, elimina i dolori derivanti dalle abitudini errate, le tensioni muscolari e la postura scorretta, migliorando la capacità respiratoria, la circolazione cardiovascolare, l'equilibrio e la coordinazione motoria.

Il corso è rivolto a tutte quelle persone che per lavoro, per studio o per qualsiasi altra causa, assumono posizioni posturalmente scorrette e vogliono dunque migliorare la propria postura, combattendo sedentarietà e stress e ricaricando il proprio corpo e la propria mente.

STRUTTURA DEL CORSO:

2 Incontri a settimana di un'ora ciascuno, da Ottobre a Luglio

COSA PORTARE E COME VESTIRSI:

ASD MESics mette a disposizione sedie e tappetini da palestra. E'

OBBLIGATORIO l'asciugamano da appoggiare sul tappetino.

Abbigliamento sportivo e calzini (le scarpe non verranno indossate).

PRIMA LEZIONE DI PROVA GRATUITA

Oltre ad un contributo soggettivo per la partecipazione al corso, si ricorda che è necessario essere in regola con la tessera di iscrizione annuale all'associazione (essa include l'assicurazione contro gli infortuni e dura da Settembre ad Agosto dell'anno successivo)

E' inoltre necessario il certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica ed ECG.

INFO E ISCRIZIONI: 349-3166157 info@associazionemesics.com; mesics@libero.it

Dottor Alessandro Spedicato

Istruttore Ginnastica posturale II° livello

Istruttore Fitness e Personal Trainer

Laureato in Scienze e Tecniche dello Sport