



RIPRENDE IL CORSO DI **GINNASTICA POSTURALE** A RIVOLI

MERCOLEDI'-VENERDI ORE 18-19

DAL 5 OTTOBRE 2022 ALL' 8 GIUGNO 2023

PALESTRA DELL'I.C. G. MATTEOTTI

Via Monte Bianco 23 Rivoli

La ginnastica posturale è ideale sia per chi vuole prevenire dolori o problematiche particolari, sia per chi soffre di dolori muscolari, articolari o difetti posturali. Inoltre, questa disciplina è perfetta anche per chi pratica sport e desidera aumentare le proprie prestazioni ed evitare infortuni.

Ecco quali sono i **benefici** che si possono ottenere attraverso questo specifico corso

- ◇ **Migliorare la postura e acquisire gli adeguati schemi motori**
- ◇ **Prevenire dolori articolari e muscolari**
- ◇ **Sciogliere le tensioni muscolari e articolari**
- ◇ **Rinforzare tutta la muscolatura che viene coinvolta nell'equilibrio**
- ◇ **Migliorare l'elasticità, la coordinazione e le abilità motorie**
- ◇ **Migliorare la gestione dello stress grazie a una corretta respirazione**
- ◇ **Aumentare le performance sportive**
- ◇ **Ridurre i rischi di infortunio**

Il corso sarà condotto dalla dott.ssa Ilaria Marchetti.

Materiali occorrenti

Certificato medico non agonistico, abbigliamento sportivo, scarpe da ginnastica pulite, compilazione del modulo associativo.

Compilazione del modulo d'iscrizione, versamento sul c/c dell'associazione Iride della quota annua di € 150.00 comprendente iscrizione all'associazione Iride, assicurazione, costo di partecipazione al corso e t-shirt tecnica.

IBAN ASD IRIDE IT64 Z083 8230 8700 0017 0100 077

Banca Benevagienna— RIVOLI

INFORMAZIONI WWW.IRIDEASD.IT - 335.5397395 — info@irideasd.it