

GINNASTICA POSTURALE

**inizio corso martedì
27 Settembre 2011**

**tutti i martedì e giovedì
presso la palestra della
scuola Diego Valeri
via Montesanto, 24**

**» primo turno
dalle ore 18.00 alle 19:00
» secondo turno
dalle 19:10 alle 20:10**

Lo scopo di questo corso è quello di mantenere gli spazi articolari, allungare e tonificare la muscolatura al fine di ottenere uno stato di benessere fisico, di alleviare e prevenire dolori alle articolazioni dovuti a traumi, errate posture, mancanza di movimento. Gli esercizi, dopo una prima fase di breve riscaldamento muscolare, agiscono con movimenti semplici, sempre coordinati con la respirazione, su tutte le principali articolazioni per mobilitarle; seguono esercizi di stiramento dei muscoli e delle principali fasce muscolari. Particolare attenzione viene riservata alle articolazioni cervicali e lombo-sacrali. La scelta degli esercizi è fatta mutuandoli da svariate tecniche: dallo yoga, al Pilates, da ginnastiche mediche cinesi, alla ginnastica riabilitativa.

Il corso si rivolge in particolare agli adulti, è frequentato prevalentemente da donne, non richiede doti fisiche particolari se non il desiderio di migliorare la propria forma fisica. La ginnastica si fa a corpo libero, senza l'uso di attrezzi particolari, salvo un materassino per gli esercizi a terra e un abbigliamento da ginnastica.

Il maestro è Giorgio Dagnolo.

