

GINNASTICA POSTURALE DINAMICA

- È una metodica che raccoglie un insieme di esercizi per **migliorare la postura**, donando fluidità ai movimenti, **rendendo elastiche le articolazioni** e **tonificando la muscolatura di tutto il corpo**.

È rivolto:

- a persone affette da dolori alla colonna vertebrale o comunque all'apparato muscolo scheletrico non in fase acuta
- come ausilio o prosecuzione di fisioterapia o a scopo preventivo
- a coloro che vogliono migliorare l'elasticità e la mobilità articolare
- agli adolescenti che presentano vizi posturali

Il corso verrà svolto nei seguenti giorni e orari:

- Lunedì, Mercoledì, Venerdì dalle ore 8.00 alle ore 9.00 e dalle ore 13.30 alle ore 14.30
- Martedì e Giovedì dalle ore 19.00 alle ore 20.00
- Sabato dalle ore 11.00 alle ore 12.00