



2023-2024 corso di GINNASTICA POSTURALE on-line con Federico Polo specialista esercizio fisico

È un'attività fisica strutturata, predisposta e condotta da uno specialista dell'esercizio per il mantenimento della forma fisica e della mobilità articolare, del riequilibrio posturale e del rilassamento.

Gli esercizi vengono proposti sulla base delle capacità e caratteristiche fisiche dei partecipanti al corso, cercando il più possibile di adattare l'attività ai bisogni di ognuno, fornendo costantemente feedback e correzioni necessari durante l'esecuzione degli esercizi.

L'attività motoria strutturata se eseguita costantemente porta a benefici non solo fisici, ma anche psicologici.

Il corso, attivato nei difficili mesi del lock down covid per continuare a tenerci in attività, dato il successo ottenuto è rimasto attivo anche dopo l'emergenza perché i partecipanti hanno scoperto e apprezzato questa nuova e comoda modalità per svolgere l'attività a casa propria o dai luoghi di vacanza senza interrompere la sana attività fisica, ed essendo seguiti con attenzione e professionalità dall'insegnante.

Il collegamento è su piattaforma ZOOM per le videochiamate è scaricabile gratuitamente.



**CORSO on-line 8.30-9.30
da ottobre
a maggio**

Lezione di prova gratuita
previa prenotazione
con Cristina 3477544453

STRUTTURA DEL CORSO

n. lezioni	due volte a settimana, dal 3 ottobre a tutto maggio
giornate e orario	martedì e sabato 8.30-9.30
n. partecipanti	minimo 7 massimo 10
costo	€ 30.00 al mese cauzione all'iscrizione € 20.00
sede del corso	ON-LINE su piattaforma ZOOM
altri requisiti richiesti	Certificato Medico attività non agonistica. Affiliazione, costo tessera € 18.00. Dettagli e supporto per collegamento saranno forniti all'iscrizione

Per informazioni contattare Cristina 3477544453

Iscrizioni in segreteria il giovedì 17.00-18.30 tel/fax 0415701662 e-mail info@arcam-mirano.it

www.arcam-mirano.it



... Seguici su
facebook

ARCAM Via Paganini 2/b MIRANO (VE) c/o Centro Civico "A. Masenello"

con il patrocinio del
Comune di Mirano

