



Università Popolare di Camponogara

fondata nel 2001

Con sedi staccate in Campagna Lupia, Fossò, Stra, Vigonovo, Fiesso d'Artico, Pianiga, Brugine, Marcon e Saonara.

GINNASTICA POSTURALE

OBIETTIVI

Ristabilire l'equilibrio del corpo e una postura corretta e funzionale, attraverso una dolce attività fisica.

PROGRAMMA

- Conoscere di più come è fatta la nostra colonna vertebrale, aspetti anatomici
- Imparare quali sono le posture e i movimenti da evitare per non sovraccaricare la colonna e quali invece quelli corretti
- Ristabilire l'equilibrio del corpo, recupero della flessibilità e il tono muscolare
- Imparare una serie di esercizi che ci possono aiutare per prevenire e correggere alcuni atteggiamenti posturali viziati

METODOLOGIA

Il corso prevede un screening personale per conoscere le posture di ogni corsista. In base a quale sarà effettuato un programma di esercizi specifici dell'apparato osteo-articolare, di attivazione selettiva e stretching dell'apparato muscolare.

MATERIALE

Abbigliamento comodo e un materassino.

DOCENTE

Eduard Rotaru

Università Popolare di Camponogara

Sede Legale: Via Premaore 38, 30010 Camponogara (VE) - P.IVA 03489740278
Segreteria e Direzione: Via Giovanni XXIII, 44 1° Piano, 30010 Camponogara (VE)

Tel.0415158030 - 331.8228533 E-Mail: segreteria@unipopcamponogara.it ;

PEC: unipopcamponogara@legalmail.it