



# 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**

Il corso si rivolge a chiunque desideri un'attività fisica composta da una serie di esercizi, utili a ristabilire l'equilibrio del corpo e una postura corretta e funzionale. 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.

### **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.

### **MATERIALI**

- Abbigliamento comodo
- Un materassino

**Orario del corso:** Giovedì 17.45-19.15 (Rotaru)

**Sede del corso:** Camponogara

**N° lezioni / Durata/ Quota di Adesione:** 8 lezioni da 1.5 h - € 105,00

**Desideri iscriverti a questo corso?** [Clicca qui](#)