



# Università Popolare di Camponogara

fondata nel 2001

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

## **GINNASTICA POSTURALE**

**DESTINATARI** Chiunque desideri un'attività fisica composta da una serie di esercizi, utili a ristabilire l'equilibrio del corpo e una postura corretta e funzionale.

### **OBIETTIVI**

- 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.

**N.B.** Abbigliamento comodo e un materassino

*Orario e sede del corso:* Stra Lunedì 18.45-20.15 (Rotaru)

*Orario e sede del corso:* Stra Lunedì 20.30 – 22.00 (Rotaru)

*Orario e sede del corso:* Stra Martedì 17.00 – 18.30 (Rotaru)

*Orario e sede del corso:* Stra Martedì 18.45 – 20.15 (Rotaru)

*N° lezioni / Durata/ Quota di Adesione:* 12 lezioni da 1.30 h - € 145,00

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

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](mailto:segreteria@unipopcamponogara.it) ;

PEC: [unipopcamponogara@legalmail.it](mailto:unipopcamponogara@legalmail.it)