



## LE SETTIMANE DEL BENESSERE

maggio – giugno 2019

**Corsi di ginnastica di gruppo  
Guidati da una Fisioterapista**

I Poliambulatori Primavera sono lieti di invitarvi

**mercoledì 8 maggio dalle ore 16.30**

a partecipare ad una **lezione gratuita di prova** dei seguenti corsi:

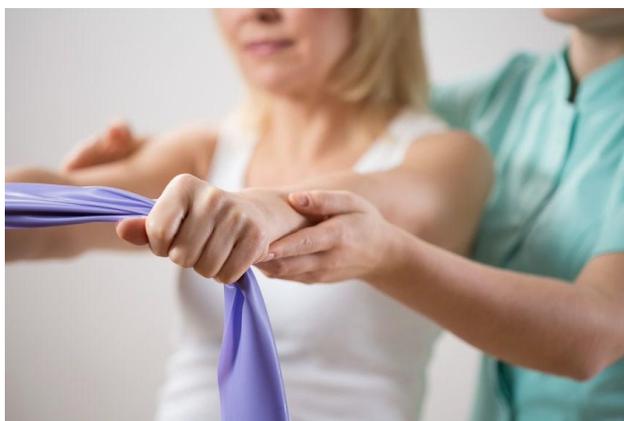
**ore 16.30 BACK CARE: LA GINNASTICA PER LA COLONNA VERTEBRALE**

**ore 17.00 MOVIMENTO PRIMAVERA: PER RIMETTERSI IN FORMA**

**ore 17.30 JOINT MOBILITY (STRETCHING): L'ALLUNGAMENTO ED IL MIGLIORAMENTO MUSCOLARE**

Istruttrice: Fisioterapista Dr.ssa Chiara Alberti

**Vi aspettiamo numerosi!**



**Poliambulatori Primavera**

Via Lega Lombarda 12

Albano S.A. (Bg)

**[www.poliambulatoriprimavera.it](http://www.poliambulatoriprimavera.it)**

**Tel. 035 4528695**

Al termine di ogni lezione di prova la docente raccoglierà le adesioni

**I corsi inizieranno mercoledì 15 maggio**

Modulo per ogni corso: 5-8 lezioni

Numero minimo di partecipanti: 5

**Tariffe:**

modulo da 5 lezioni € 60,00

modulo da 8 lezioni € 80,00

Ogni partecipante dovrà dotarsi di tappetino e salvietta.

La palestra è dotata di spogliatoio con armadietti e docce.



## LE SETTIMANE DEL BENESSERE

maggio – giugno 2019

**Corsi di ginnastica di gruppo  
Guidati da una Fisioterapista**

### BACK CARE:

#### LA GINNASTICA PER LA COLONNA VERTEBRALE

Attività fisica specifica sulla colonna vertebrale volta a migliorare l'**elasticità** e la **tonicità** dei muscoli grazie a particolari tecniche di allungamento, la **forza** e la **resistenza** con attività di rinforzo muscolare, la **respirazione** tramite esercizi specifici e la **postura**, ovvero la posizione che il corpo deve assumere quotidianamente.

*Rivolto a chi soffre di patologie della colonna vertebrale, a chi ha una postura scorretta o a chi desidera prevenire l'insorgenza di problematiche e dolori alla schiena.*

### MOVIMENTO PRIMAVERA:

#### LA GINNASTICA PER RIMETTERSI IN FORMA

Attività fisica che prevede esercizi di **rinforzo muscolare**, esercizi di **equilibrio** ed esercizi di **coordinazione** allo scopo di rimettere in forma il proprio corpo.

*Rivolto a persone che non svolgono attività fisica da un po' di tempo, a persone sedentarie che vogliono ricominciare a muoversi.*

### JOINT MOBILITY (STRETCHING):

#### L'ALLUNGAMENTO ED IL MIGLIORAMENTO MUSCOLARE

Insieme di esercizi per l'allungamento ed il miglioramento muscolare che permettono di **diminuire il rischio di infortuni e contratture antalgiche**.

*Una ginnastica per non lasciare che la sedentarietà renda pesanti i movimenti del corpo e per mantenere la flessibilità nei muscoli e nelle articolazioni.*

**Poliambulatori Primavera, Via Lega Lombarda 12, Albano S.A. (Bg)**  
**www.poliambulatoriprimavera.it – Tel. 035 4528695**