



c/o Centro Sportivo Farnesiana
Via G. Di Vittorio
29122 PIACENZA (PC)

GINNASTICA ANTALGICA CORSI 3[^] ETA'

Stagione 2017 / 2018

Dal 18 Settembre 2017 al 27 luglio 2017

Tel.: 0523—579145

Fax: 0523—614320

E—mail: farnesiana@activasc.it

www.activasc.it

CORSO PER LA SCHIENA (GINNASTICA ANTALGICA)

Corso di ginnastica a scopo antalgico eseguito in acqua, indicato a tutte le persone sofferenti di dolori al rachide (dolore cervicale, lombare) dovuti a molteplici fattori:

- ⇒ Attività lavorativa stressante e pesante
- ⇒ Posture o atteggiamenti errati
- ⇒ Vita sedentaria
- ⇒ Patologie vertebrali (iperlordosi lombare, cifosi,)
- ⇒ Stress

Durante il corso verranno date indicazioni per la corretta esecuzione degli esercizi e notizie utili per la prevenzione di eventuali recidive del dolore. Si consiglieranno inoltre atteggiamenti corretti da assumere durante il giorno.

Il corso è eseguito da una terapeuta della riabilitazione.

Il corso si compone di 9 lezioni (corso intero) oppure di 5 lezioni (1 volta la settimana).

Ogni anno vanno pagati € 11.00 di iscrizione.

POSSIBILITA' DI PACCHETTI CONVENIENTI 3 O 7 CORSI.

Le lezioni hanno la durata di 50 minuti.

Essendo un corso a numero chiuso in caso di abbandono o impossibilità di seguire le lezioni è opportuno informare la responsabile o la reception.

Orari dei corsi

Lunedì—Giovedì	Dalle 13.10 alle 14.00
	Dalle 14.00 alle 14.50
	Dalle 18.10 alle 19.00
	Dalle 19.00 alle 19.50
	Dalle 19.50 alle 20.40
Martedì—Venerdì	Dalle 13.10 alle 14.00
	Dalle 18.30 alle 19.20
	Dalle 19.20 alle 20.10

Tutti questi corsi sono tenuti da Bussandri Silvia, terapeuta della riabilitazione. Per partecipare a questi corsi non è necessario saper nuotare; i corsi si svolgono in vasca piccola (altezza 1 metro) con temperatura dell'acqua adeguata ad un ottimale rilassamento.