

La Società

**MS&B**

**Movimento Salute e Benessere**

Organizza Corsi di:

**GINNASTICA DOLCE**

**GINNASTICA DI MANTENIMENTO**

**GINNASTICA PER LA 3° ETA'**



**GINNASTICA MEDICA**

**BODY TONE**

**RILASSAMENTO e STRETCHING**

**GINNASTICA YOGA**

### **GINNASTICA DOLCE (3<sup>A</sup> ETÀ):**

attività rivolta a coloro che hanno più di 55 anni che vogliono fare del movimento dolce rispettando i ritmi del proprio corpo, migliorando la propria postura ed equilibrando il sistema muscolare attraverso esercizi di rilassamento e tonificazione; è caratterizzata da movimenti di intensità medio-bassa, a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi (bastone, piccoli pesi, elastici, palle zavorrate)

### **GINNASTICA di MANTENIMENTO (ADULTI):**

attività rivolta a coloro che vogliono fare una ginnastica più dinamica, con esercizi che puntano a rafforzare la muscolatura di tutto il corpo.

La lezione sarà caratterizzata da esercizi a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi, (bastoni, elastici, piccoli pesi).

### **GINNASTICA MEDICA (ANTALGICA):**

attività rivolta a qualunque fascia di età, per coloro che presentano sofferenze a livello della colonna vertebrale (Discopatie Cervicali e Lombari, Artrosi Vertebrale), nonché problemi a carico delle grandi articolazioni della Spalla e del Bacino o Anca (Artrosi ed Artriti Scapolo-Omerali, Artrosi dell'Anca); la lezione è caratterizzata da esercizi eseguiti a corpo libero e/o con l'ausilio di piccoli attrezzi (bastone, piccoli pesi, cavigliere, elastici, bastone), aventi lo funzione di rilassare i gruppi muscolari contratti a scopo difensivo, tonificare i gruppi muscolari indeboliti che gestiscono le articolazioni interessate, imparare ad assumere una postura più corretta, al fine di ridurre la sintomatologia dolorosa (riducendo, conseguentemente, l'assunzione di farmaci analgesici e disinfiammanti).

### **GINNASTICA YOGA;**

attività rivolta a tutte le fasce d'età ed a coloro che non presentano gravi sofferenze a livello della colonna vertebrale; la lezione è costituita da una prima parte di esercizi di ginnastica di "riscaldamento", aventi lo scopo di preparare il corpo all'attività successiva; una seconda parte in cui si esegue una sequenza tradizionale di movimenti ("Saluto al Sole"), avente la funzione di completare la fase di "riscaldamento" precedente; la terza parte della lezione, utilizza varie posizioni dell'Hatha Yoga, al fine di equilibrare il sistema muscolare, rilassando le rigidità presenti, tonificando contemporaneamente, il sistema stesso; la quarta, ed ultima parte, è dedicata al rilassamento psico-fisico, mediante semplici esercizi di respirazione.

**BODY TONE:**

attività rivolta a coloro che ricercano una ginnastica dinamica di maggiore intensità, utile alla definizione muscolare, comunemente chiamata "tonificazione" ; la lezione è caratterizzata da esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi (pesi, cavigliere, elastici).

**RILASSAMENTO E STRETCHING;**

attività rivolta a coloro che vogliono prendersi del tempo per se, per rilassarsi, imparare a respirare correttamente e sciogliere progressivamente la muscolatura di tutto il corpo; la lezione è caratterizzata da movimenti lenti, fluidi ed armonici che aiutano a prendere coscienza del proprio corpo.

Per **INFORMAZIONI**

**telefonare allo: 039-834000 oppure al  
333-5923310**

**(orari pomeridiani e serali)**