



# 2020 2021 corso di **GINNASTICA POSTURALE** con Elena Rossato

È un'attività fisica strutturata, predisposta e condotta da una specialista dell'esercizio per il mantenimento della forma fisica e della mobilità articolare, del riequilibrio posturale e del rilassamento.

Gli esercizi vengono proposti sulla base delle capacità e caratteristiche fisiche dei partecipanti al corso, cercando il più possibile di adattare l'attività ai bisogni di ognuno, fornendo costantemente feedback e correzioni necessari durante l'esecuzione degli esercizi.

L'attività motoria strutturata se eseguita costantemente porta a benefici non solo fisici, ma anche psicologici.

Per questo motivo, anche durante questi ultimi difficili mesi di lock down, il corso di gruppo non si è mai fermato, ma abbiamo continuato a proporre l'attività motoria anche a distanza.

Dato il successo dell'iniziativa, per il 2020-2021, oltre al corso in presenza in palestra, svolto nel rispetto del distanziamento sociale e secondo le norme di sicurezza predisposte, proponiamo anche l'attività motoria in modalità on-line, tramite piattaforma zoom per le videochiamate, scaricabile gratuitamente, per dare la possibilità sia a chi non se la sentisse di usufruire degli spazi della palestra o per distanza geografica, di partecipare e di non perdere i benefici dell'attività motoria costante.



**2 CORSI dal 1° ottobre**  
**lunedì e giovedì**  
**UNO in presenza 9.30-10.30**  
**UNO on-line 10.40-11.40**  
*su richiesta anche altri orari*

## STRUTTURA DEL CORSO

n. lezioni	<b>due volte a settimana, dal 1 ottobre a tutto maggio</b>
giornate e orario	<b>lunedì e giovedì, di mattina turni di una ora dalle 9.30 in poi</b>
costo	<b>in presenza € 45,00 al mese on-line € 25,00 al mese cauzione all'iscrizione € 20,00</b>
n. partecipanti	<b>minimo 5 massimo 8 per turno</b>
sede del corso	<b>ARCAM</b>
altri requisiti richiesti	<b>Certificato Medico attività non agonistica Affiliazione, costo tessera € 15,00 Altri dettagli saranno forniti all'iscrizione</b>

Per informazioni e iscrizioni [www.arcam-mirano.it](http://www.arcam-mirano.it)  
segreteria il giovedì 17.00-18.30 tel/fax 0415701662  
e-mail [info@arcam-mirano.it](mailto:info@arcam-mirano.it)



... Seguici su  
**facebook**

con il patrocinio del  
Comune di Mirano



**ARCAM** Via Paganini 2/b MIRANO (VE) c/o Centro Civico "A. Masenello"