



# 2021 2022 corso di **GINNASTICA POSTURALE** con Elena Rossato specialista esercizio fisico

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 nei 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 2021-2022, oltre al corso **in presenza** nella nostra sede, svolto nel rispetto del distanziamento sociale e secondo le norme di sicurezza predisposte, proponiamo anche l'attività motoria **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.



**3 CORSI da ottobre a maggio**  
lunedì e giovedì

**DUE IN PRESENZA** 9.30-10.30/10.30-11.30

**UNO ON-LINE** 8.30-9.30

*su richiesta anche altri orari*

## STRUTTURA DEL CORSO

n. lezioni	<b>due volte a settimana, dal 4 ottobre a tutto maggio</b>
giornate e orario	<b>lunedì e giovedì, di mattina turni di una ora dalle 8.30 in poi</b>
n. partecipanti e costo	<b>in presenza, minimo 5, € 45,00 al mese on-line, minimo 8 € 25.00, minimo 6 € 30.00 al mese cauzione all'iscrizione € 20.00</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)



... Segui su  
**facebook**



con il patrocinio del  
Comune di Mirano

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