



2022-2023 corso di GINNASTICA POSTURALE con Federico Polo 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.



**CORSO on-line 8.30-9.30
da ottobre a maggio
lunedì e giovedì**

STRUTTURA DEL CORSO

| | |
|------------------------------|--|
| n. lezioni | due volte a settimana, dal 3 ottobre a tutto maggio |
| giornate e orario | lunedì e giovedì, di mattina turni di una ora dalle 8.30-9.30 |
| n. partecipanti e costo | con minimo 8 € 25.00 con minimo 6 € 30.00 al mese cauzione all'iscrizione € 20.00 |
| sede del corso | ARCAM |
| altri requisiti richiesti | Certificato Medico attività non agonistica. Affiliazione, costo tessera € 18.00. Dettagli per collegamento saranno forniti all'iscrizione |

Per informazioni contattare Cristina 3477544453
iscrizioni in segreteria il giovedì 17.00-18.30 tel/fax 0415701662
www.arcam-mirano.it e-mail 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"

