



STAGIONE 2020/2021

GINNASTICA ANTALGICA

**Assoc. Culturale
Teatro Periferico**

Il mal di schiena colpisce ogni fascia di età ed è quindi di rilevante importanza predisporre accorgimenti atti a ridurre o eliminarne i fattori provocanti.

La colonna vertebrale - struttura portante del corpo - è costantemente costretta a sollecitazioni ripetute che possono risultare estremamente dannose, quindi una *corretta educazione posturale* si rivela di estrema utilità sociale perché si rivolge alla persona nella sua globalità, osservando una giusta progressione di intervento ed eliminando ogni irrigidimento settoriale.

Il movimento migliora la mobilità articolare, l'ossigenazione cellulare, la circolazione sanguigna, la capacità contrattile dei muscoli, la tonicità generale, ma soprattutto permette la percezione dei singoli vissuti corporei.

Se impostato in modo "soff" e gestito da docenti preparati, aiuta a ottenere non solo miglioramenti funzionali, ma anche risultati antistress e antidolorifici considerevoli...perché stimola adeguatamente la muscolatura mantenendo il corpo in costante stato di efficienza senza mai ricorrere a tensioni e/o carichi inadeguati.

La ginnastica antalgica consente:

- di effettuare movimenti che alleggeriscano la tensione muscolare
- di attivare una decompressione su dischi e radici nervose

di alleviare la sintomatologia dolorosa

di prevenire le situazioni a rischio

- di intervenire in ogni singolo distretto corporeo
- di apprendere l'utilizzo di una corretta tecnica respiratoria.

**Non tardare
Mirella e Monica ti aspettano**

ORARIO CORSI

LUNEDI' inizio corsi 16,00-17,00-18,00

MERCOLEDI' inizio corsi 16,45-17,45-18,45

(per entrambi i giorni tre turni di lezioni da 50 min)

Tutti i corsi si terranno nella Sede
della Polisportiva c/o
il Palazzetto dello Sport (ex spogliatoi calcio)

COSTO CORSO

Monosettimanale:

€ 70,00+20,00 (tess.associativa)

Bisettimanale:

€ 120,00+20,00 (tess.associativa)

INIZIO CORSO LUNEDI' 28 SETTEMBRE

Polisportiva Novate Asd www.polisportivanovate.it - E-mail: polisportivanovate@libero.it

via Bertola n° 12- Novate Milanese - tel/fax 02/3548663