



Ginnastica Posturale



***Sisport Mirafiori
Via Pier Domenico Olivero 40 - TO
Stagione 2022-2023***



www.sisport.life - sisport@stellantis.com  

GINNASTICA POSTURALE ADULTI E RAGAZZI

Dal 12 Settembre al 28 Luglio 2023

CORSI DI GRUPPO

Attività ideale per chi soffre di disturbi alla schiena e per chi desidera prevenirli. Si tratta di una ginnastica preventiva, antalgica e rieducativa che comprende:

- esercizi di educazione respiratoria;
- esercizi di educazione posturale;
- esercizi antalgici ed esercizi per decomprimere i dischi intervertebrali;
- esercizi di mobilizzazione e di allungamento muscolare;
- esercizi di potenziamento e di stabilizzazione del rachide;
- esercizi di equilibrio e di coordinazione.

Questo tipo di approccio, unisce i metodi tradizionali proposti da Williams, Cailliet e Charrière con l'approccio dei moderni metodi di chinesiologia come McKenzie, metodo Feldenkrais, metodo Mézières, RPG di Souchard, metodo Alexander, Rieducazione propriocettiva e Verrouillage.

Il soggetto sofferente di dolori vertebrali non sarà più un passivo esecutore, ma attivo protagonista del suo trattamento.

Infatti è importante che gli allievi imparino a difendere la loro colonna vertebrale, scegliendo sempre le posizioni e i movimenti che provocano meno pressione sui dischi della colonna vertebrale, mantenendo le curve fisiologiche e cambiando frequentemente posizione.

ABBONAMENTI LEZIONI DI GRUPPO

	Intero	Dip. e Fam Stellantis - Cnhl - Iveco Group
10 INGRESSI da utilizzare entro il 28/07/2023	154,00 €	110,00 €
20 INGRESSI da utilizzare entro il 28/07/2023	265,00 €	189,00 €

ORARI IN VIGORE DAL 12 SETTEMBRE 2022 AL 28 LUGLIO 2023

Per ogni sessione è previsto un massimo di quattro partecipanti. Giorni e orari delle sedute devono essere concordate con il Chinesiologo Alberto Vittone scrivendo a posturalesisport@gmail.com. Una volta concordato giorno e orario, è necessario prenotare la sessione di allenamento sul sito <https://inforyou.teamsystem.com/sisport/>

Sedute da 50 minuti

SEDUTE INDIVIDUALI

Possibilità di effettuare sedute individuali con programma personalizzato.

Nello svolgimento dell'attività, l'operatore si avvale anche di attrezzature quali BARREL e PANCAFIT.

PANCAFIT® è l'unico attrezzo, brevettato in tutto il mondo, capace di riequilibrare la postura con semplicità ed in tempi brevissimi, agendo sulla globalità delle catene. È in grado di ridare libertà e benessere a tutto il corpo attraverso l'*Allungamento muscolare globale decompensato*. Non si tratta di un semplice stretching analitico o classico. È un allungamento muscolare fatto in postura corretta e senza permettere "compensi", cioè quei meccanismi antalgici che il corpo mette in atto per sfuggire alle tensioni, ai dolori o ai semplici disagi che reputa non graditi, o contro la sua normale sopravvivenza. Inoltre tale allungamento utilizza tecniche respiratorie per sbloccare il diaframma. L'utilizzo di Pancafit® è particolarmente indicato a tutti coloro che a causa di tensioni muscolari, stress, etc. soffrono dei più svariati disturbi (cervicalgie, lombalgie, lombosciatalgie, tendinite, borsiti, sinoviti, nevriti, periartriti, dolenze alle spalle, alle mani, crampi, rigidità alle anche, artrosi alle anche, alla colonna, alle spalle, alle mani, protrusioni discali, ernie discali, etc.). È adatto per coloro che soffrono di problemi circolatori e per coloro che vogliono migliorare la propria respirazione, agendo sia sul diaframma che sui muscoli dorsali.

BARREL è un attrezzo tipico del Pilates, utilizzabile anche per le ginnastiche posturali e correttive. La particolare conformazione dell'attrezzo permette di correggere la postura, decomprimere la colonna vertebrale, allenare la muscolatura addominale supportando la schiena. Utile per lo stretching, migliora l'equilibrio e rinforza la muscolatura paravertebrale.

ORARI

Le sedute individuali si svolgono dal Martedì al Venerdì e devono essere concordate preventivamente con il Chinesiologo Dott. Alberto Vittone scrivendo a posturalesisport@gmail.com. Una volta concordato giorno e orario, la sessione di allenamento deve essere prenotata sul sito <https://inforyou.teamsystem.com/sisport/>

	Intero	Dip. e Fam Stellantis - Cnhl - Iveco Group
1 seduta valida 6 mesi dalla data di acquisto	45,00 €	32,00 €
5 sedute valide 12 mesi dalla data di acquisto	203,00 €	145,00 €

PAGAMENTI E ISCRIZIONI

Centro iscrizioni

Via Pier Domenico Olivero 40, Torino. Accesso solo su appuntamento, prenotabile qui <https://inforyou.teamsystem.com/sisport/> o scrivendo a sisport@stellantis.com.

Quota di iscrizione

€ 20 - valida dal 01/09/2022 al 31/08/2023

Documenti per l'iscrizione

- Certificato di idoneità alla pratica sportiva agonistica in originale, in corso di validità e regolarmente firmato e timbrato dal medico. Sono esclusi da tale obbligo i bambini che non hanno ancora compiuto 6 anni.

- Badge Stellantis - CNHi- Iveco Group per ottenere gli sconti previsti

- Codice fiscale del partecipante e del pagante (ai fini della detrazione fiscale prevista per le spese sportive Under 18)

Sconti e promozioni

- Promo Rinnovo

Sconto del 10 % per chi rinnova un abbonamento stagionale o annuale dalla stagione 2021/2022

- Promo nuclei familiari

Sconto del 10% a partire dal secondo componente e del 20% a partire dal terzo componente.

Lo sconto è applicabile per abbonamenti superiori agli 80 € e attivi contemporaneamente.

- Promo seconda attività

previsto sconto del 10%. Promo valida per abbonamenti superiori agli 80 €. Gli sconti non sono cumulabili.