

# GINNASTICA POSTURALE ADULTI E RAGAZZI

## 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 chinesiterapia come McKenzie, metodo Feldenkrais, metodo Mézières, RPG di Souchart, 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.

## Orari e formazione dei gruppi

Sedute da 50 minuti. Per ogni sessione di allenamento è previsto un massimo di cinque partecipanti. Giorni e orari delle sedute devono essere concordate scrivendo a [posturalesisport@gmail.com](mailto:posturalesisport@gmail.com) durante il periodo dei colloqui conoscitivi.

### Periodo corsi

#### 1° Trimestre - Dal 7 settembre al 28 novembre 2026

Colloqui conoscitivi dal 31 agosto al 4 settembre 2026 da concordare preventivamente scrivendo a [posturalesisport@gmail.com](mailto:posturalesisport@gmail.com)

Recuperi dal 30 novembre al 4 dicembre 2026 da concordare con l'istruttore.

#### 2° Trimestre - Dal 7 dicembre 2026 al 20 marzo 2027

Colloqui conoscitivi dal 30 novembre al 4 dicembre 2026 da concordare preventivamente scrivendo a [posturalesisport@gmail.com](mailto:posturalesisport@gmail.com). Recuperi dal 22 al 26 marzo da concordare con l'istruttore.

Attività sospesa: 08/12/2026 - dal 24/12/2026 al 06/01/2027 - 29/03/2027

#### 3° Trimestre - Dal 29 marzo aprile al 19 giugno 2027

Colloqui conoscitivi 22 al 26 marzo 2027 da concordare preventivamente scrivendo a [posturalesisport@gmail.com](mailto:posturalesisport@gmail.com).

Recuperi dal 21 al 25 giugno da concordare.

Attività sospesa il 2 e il 24 giugno 2027

#### Mese estivo - Dal 28 giugno al 24 luglio 2027



## Abbonamenti trimestrali

|             |                         | INTERO | STELLANTIS - CNH - IVECO GROUP |
|-------------|-------------------------|--------|--------------------------------|
| Trimestrale | frequenza settimanale   | 182 €  | 130 €                          |
| Trimestrale | frequenza bisettimanale | 315 €  | 225 €                          |

## Abbonamenti stagionali - validi dal 7 Settembre al 19 Giugno 2027

|            |                         | INTERO | STELLANTIS - CNH - IVECO GROUP |
|------------|-------------------------|--------|--------------------------------|
| Stagionale | frequenza settimanale   | 490 €  | 350 €                          |
| Stagionale | frequenza bisettimanale | 840 €  | 600 €                          |

## 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.

E' 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.

E' 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.

**Tutte le sedute devono essere concordate scrivendo a [posturalesisport@gmail.com](mailto:posturalesisport@gmail.com)**

|          |                                      | INTERO | STELLANTIS - CNH - IVECO GROUP |
|----------|--------------------------------------|--------|--------------------------------|
| 1 seduta | valida 1 mese dalla data di acquisto | 45 €   | 32 €                           |
| 5 sedute | valide 3 mesi dalla data di acquisto | 203 €  | 145 €                          |

# INFO E ISCRIZIONI

ISCRIZIONI DAL 24 AGOSTO 2026

## CENTRO ISCRIZIONI



Via Pier Domenico Olivero 40, Torino

Orari di apertura: dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 19:30.

Consigliato appuntamento: [Prenotabile qui](#) o scrivendo a [sisport@stellantis.com](mailto:sisport@stellantis.com)

## COSTI



**Quota di iscrizione** - € 30 – Valida fino al 31/08/2027

**Access Card** - € 5 per chi ne è sprovvisto

## DOCUMENTI PER L'ISCRIZIONE



Certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica in originale, in corso di validità e regolarmente firmato e timbrato dal medico.

Badge Stellantis – CNH – 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)



Festa Immacolata: 08/12/2026

Festività natalizie: dal 24/12/2026 al 06/01/2027

Festività pasquali : 29/03/2027

Festa della Repubblica: 02/06/2027

San Giovanni: 24/06/2027

## CONTATTI



[www.sisport.life](http://www.sisport.life) - 0110068611 - [posturalesisport@gmail.com](mailto:posturalesisport@gmail.com) - [sisport@stellantis.com](mailto:sisport@stellantis.com)

