



Ginnastica Posturale

Sisport Mirafiori
Via Olivero, 40 Torino

Ginnastica Posturale - dal 9 Settembre 2019 al 26 Luglio 2020

Lezioni di gruppo

Attività ideale per chi soffre disturbi alla schiena e per chi desidera prevenirli. Se eseguita con regolarità, può infatti prevenire vizi posturali e disturbi al collo, spalle e schiena perché migliora la mobilità articolare e l'elasticità muscolare. Il corso è rivolto sia a bimbi e ragazzi in fase di crescita, sia agli adulti che passano molte ore seduti davanti al computer, e in generale a tutti coloro che desiderano correggere e prevenire disturbi legati a posture errate.

Orari

Le lezioni possono essere svolte dal **Martedì al Venerdì** alle 17, 18 e 19 e **Martedì e Giovedì** alle 10 e alle 11. Le sedute devono essere concordate con il Chinesiologo Alberto Vittone scrivendo a email: posturalesisport@gmail.com

Prezzi		INTERO	DIP FCA - CNHi e familiari
10 lezioni	da consumare entro 6 mesi dalla data di acquisto	€ 133	€ 95
20 lezioni	da consumare entro 12 mesi dalla data di acquisto	€ 239	€ 171

Lezioni individuali. Barrell e Pancafit

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.

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

Prezzi		INTERO	DIP FCA - CNHi e familiari
1 seduta	da consumare entro 6 mesi dalla data di acquisto	€ 45	€ 32
5 sedute	da consumare entro 6 mesi dalla data di acquisto	€ 203	€ 145

Info e iscrizioni

Quota di iscrizione

La quota di iscrizione è di 10 € ed è valida dal 1 settembre 2019 al 31 agosto 2020

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. La visita può essere effettuata anche presso il CEMEDI di Via P.D Olivero, 40 previa prenotazione al numero 011.0066500 (dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 13 e dalle 14 alle 16) o scrivendo a medicina.sportiva@cemedi.it.
- Badge aziendale o il tesserino Ugaf per usufruire delle tariffe agevolate FCA e CNHi.

Centro iscrizioni

Via Pier Domenico Olivero, 40

Orari in vigore dal 26 Agosto 2019: dal lunedì al venerdì dall 9.00 alle 19.30 e il sabato dalle 9.00 alle 13.00

Sconti e promozioni

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 valido per abbonamenti superiori agli 80 €. GLI SCONTI NON SONO CUMULABILI