



Ginnastica Posturale

Sisport Mirafiori
Via Olivero, 40 Torino

Ginnastica Posturale Specifica ADULTI- dal 14 Settembre 2020 al 31 Luglio 2021

Lezioni 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 e 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 Souhard, 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 intervertebrali, mantenendo le curve fisiologiche e cambiando frequentemente posizione.

Orari lezioni di gruppo (massimo 4 allievi ad ora, durata lezione 50 minuti)

Le lezioni possono essere svolte **Lunedì** e **Mercoledì** alle 18, e alle 19 e **Martedì** e **Giovedì** alle 10 e alle 11, e alle 17 alle 19. 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	€ 154	€ 110
20 lezioni	da consumare entro 12 mesi dalla data di acquisto	€ 263	€ 189

Ginnastica Posturale Specifica- dal 14 Settembre 2020 al 31 Luglio 2021

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 lezioni individuali (durata 50 minuti)

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

Ginnastica Posturale Specifica RAGAZZI 6-18 anni - dal 14 Settembre 2020 al 31 Luglio 2021

Lezioni di gruppo

Molti sono i paramorfismi e i dismorfismi che si sviluppano nell'età evolutiva per poi, se non trattati correttamente, una volta raggiunta la maturità ossea, diventare un disturbo invalidante e fastidioso. Le principali patologie della crescita sono scoliosi, dorso curvo o ipercifosi e iperlordosi lombare, dorso piatto e inversione delle curve fisiologiche, piede piatto/valgo, ginocchio valgo/varo, deformazioni toraciche.

La Ginnastica Posturale Specifica per ragazzi attraverso un approccio cinesiterapico, posturale/comportamentale si prefigge il raggiungimento dei seguenti obiettivi:

- Conoscere come è fatta e come funziona la nostra colonna vertebrale
- Informare i ragazzi sulle cause più frequenti di mal di schiena e sulle patologie connesse
- Conoscere la giusta ergonomia nella gestione delle posizioni statico-dinamiche
- Conoscere il corretto uso dello zainetto e posizioni di studio
- Rieducare e sensibilizzare attraverso la cinesiterapia del rachide

Orari lezioni di gruppo (massimo 4 allievi ad ora, durata lezione 50 minuti)

Le lezioni possono essere svolte **Lunedì e Mercoledì** alle 17, e alle 18 e **Martedì e Giovedì** alle 18 e alle 19. 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	€ 154	€ 110
20 lezioni	da consumare entro 12 mesi dalla data di acquisto	€ 263	€ 189

Orari lezioni individuali (durata 50 minuti)

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

Lezioni di prova

E' possibile provare per 7 giorni tutte le nostre attività (escluse le sedute di personal trainer e la scuola tennis adulti e la piscina estiva). La settimana di prova ha un costo di 10 € che verrà rimborsata se si sottoscrive un abbonamento in Sisport. E' inoltre necessario versare una cauzione di 10 € per l'Access card e portare in visione un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica in originale.

Quota di iscrizione

La quota di iscrizione è di 10 € ed è valida dal 1 settembre 2020 al 31 agosto 2021

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