



Sisport

**Stagione 2021-2022**

**Ginnastica Posturale** Corsi ragazzi e adulti

**Sisport Mirafiori - Via Pier Domenico Olivero, 40**

# Ginnastica Posturale Adulti e Ragazzi

Ginnastica Posturale Specifica Adulti - dal 13 Settembre al 31 Luglio 2022

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 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

Per ogni sessione è previsto un massimo di quattro partecipanti.

Le sedute devono essere concordate con il Chinesiologo Alberto Vittone scrivendo a [posturalesisport@gmail.com](mailto:posturalesisport@gmail.com).

Una volta concordato giorno e orario, la sessione di allenamento e gli spogliatoi devono essere prenotati sul sito <https://inforyou.teamsystem.com/sisport/>

**Durata sessioni 50 minuti**

**Lunedì** ore 10.00 -11.00- 15.00 -16.00 - 18.00 -19.00

**Martedì** ore 15.45 - 17.45 - 18.45

**Mercoledì** ore 15.00 - 16.00 - 17.00 - 19.00

**Giovedì** ore 15.45 - 16.45 - 18.45

## Abbonamenti lezioni di gruppo

	Intero	Dip Stellantis - CNHi
<b>10 lezioni</b> - valide 6 mesi dalla data di acquisto	154 €	110 €
<b>20 lezioni</b> - valide 12 mesi dalla data di acquisto	265 €	189 €

## Lezioni individuali. Pancafit e Barrel

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

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](mailto:posturalesisport@gmail.com)

Una volta concordato giorno e orario, la sessione di allenamento e gli spogliatoi devono essere prenotati sul sito <https://inforyou.teamsystem.com/sisport/>

### Abbonamenti lezioni individuali

	Intero	Dip Stellantis - CNHi
<b>1 lezione</b> - valide 6 mesi dalla data di acquisto	45 €	32 €
<b>5 lezioni</b> - valide 12 mesi dalla data di acquisto	203 €	145 €

## Ginnastica Posturale Specifica Ragazzi dai 6 ai 18 anni - dal 13 Settembre al 31 Luglio 2022

Durante l'età evolutiva possono manifestarsi paramorfismi e i dismorfismi che se non vengono trattati correttamente, una volta raggiunta la maturità ossea, possono 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 si prefigge, attraverso un approccio cinesiterapico, posturale/comportamentale, 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

### Orari lezioni di gruppo

Per ogni sessione è previsto un massimo di quattro partecipanti.

Le sedute devono essere concordate con il Chinesiologo Alberto Vittone scrivendo a [posturalesisport@gmail.com](mailto:posturalesisport@gmail.com)

Una volta concordato giorno e orario, la sessione di allenamento e gli spogliatoi devono essere prenotati sul sito <https://inforyou.teamsystem.com/sisport/>

#### Durata sessioni 50 minuti

Lunedì	17.00
Martedì	16.45
Mercoledì	18.00
Giovedì	17.45

### Abbonamenti lezioni di gruppo

	Intero	Dip Stellantis - CNHi
<b>10 lezioni</b> - valide 6 mesi dalla data di acquisto	154 €	110 €
<b>20 lezioni</b> - valide 12 mesi dalla data di acquisto	265 €	189 €

### Abbonamenti lezioni individuali

	Intero	Dip Stellantis - CNHi
<b>1 seduta</b> - valide 6 mesi dalla data di acquisto	45 €	32 €
<b>5 sedute</b> - valide 6 mesi dalla data di acquisto	203 €	145 €

# Info e iscrizioni

## Iscrizioni

**Centro iscrizioni** - Via Pier Domenico Olivero 40, Torino.

Accesso solo su appuntamento, prenotabile qui

<https://inforyou.teamsystem.com/sisport/>.

**Sospensioni corsi:** 8/12; dal 24/12 al 06/01; 18/04; 25/04;

**Quota di iscrizione** € 20 - valida dal 01/09/2021 al 31/08/2022

**Accompagnatori:** non sarà consentito l'accesso a familiari e accompagnatori nè in tribuna nè in spogliatoio.

### Documenti per l'iscrizione

Certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica

Sono esclusi da tale obbligo i bambini che non hanno ancora compiuto 6 anni

Il certificato deve essere 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.

### 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 valida per abbonamenti superiori agli 80 €.

## La sicurezza è la nostra priorità

Per offrirti la migliore esperienza di allenamento in un ambiente sano e sicuro, abbiamo adottato misure igienico-sanitarie per prevenire la diffusione del contagio da Covid-19. Ti invitiamo pertanto a osservare scrupolosamente tutte le regole e i protocolli che i nostri centri hanno adottato per garantire la tua sicurezza e quella di tutti i soci e dello Staff.

Scarica il protocollo anti contagio Sisport Covid 19 <https://bit.ly/3e8d5SZ>

Scarica l'autodichiarazione <https://bit.ly/2zV2ZfV>

## Green Pass

Dal 6 agosto 2021, l'accesso e lo svolgimento delle attività sportive presso le piscine e le palestre al chiuso, nonché lo svolgimento degli sport di squadra al chiuso è consentito ai soli Utenti muniti di una delle certificazioni verdi COVID-19 (Green Pass) di cui all'articolo 9, comma 2, del DL n° 52 del 22/04/2021.

Quanto precedentemente indicato non si applica agli Utenti esclusi per età' dalla campagna vaccinale COVID-19 e ai soggetti esenti sulla base di idonea certificazione medica rilasciata secondo i criteri definiti dal Ministero della Salute.



*www.sisport.life*

☎ 011.0068611

✉ sisport@fcagroup.com

