



Ginnastica Posturale



***Sisport Mirafiori
Via Pier Domenico Olivero 40 - TO
Stagione 2023-2024***



www.sisport.life - sisport@stellantis.com  

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 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.

Periodi corsi

Primo trimestre - dall' 11 settembre al 1 dicembre 2023

Colloqui conoscitivi dal 4 all'8 Settembre da concordare scrivendo a posturalesisport@gmail.com

Recuperi: dal 4 al 7 dicembre 2023 da concordare

Secondo trimestre - dall' 11 dicembre 2023 al 15 marzo 2024 (sospensione attività dal 25 dicembre al 7 gennaio)

Colloqui conoscitivi dal 4 al 7 dicembre e da concordare scrivendo a posturalesisport@gmail.com

Recuperi: dal 18 al 22 marzo da concordare

Terzo trimestre - dal 25 marzo al 14 giugno 2024

Colloqui conoscitivi dal 18 al 22 marzo e da concordare scrivendo a posturalesisport@gmail.com

Recuperi: dal 17 al 21 giugno da concordare

Abbonamenti

Trimestrale

	Intero	Dip. e Fam Stellantis - Cnhi - Iveco Group
Frequenza settimanale	182,00 €	130,00 €
Frequenza bisettimanale	315,00 €	225,00 €

Stagionale - valido dall' 11 Settembre 2023 al 21 Giugno 2024

Stagionale frequenza settimanale	490,00 €	350,00 €
Stagionale frequenza bisettimanale	840,00 €	600,00 €

Orari e formazione 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 durante il periodo dei colloqui conoscitivi.

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.

Prezzi

		Intero	Dip. e Fam Stellantis - Cnhi - Iveco Group
1 seduta	valida 1 mese dalla data di acquisto	45,00 €	32,00 €
5 sedute	valida 3 mesi dalla data di acquisto	203,00 €	145,00 €

PAGAMENTI E ISCRIZIONI

Centro iscrizioni

Via Pier Domenico Olivero 40, Torino aperto dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 19.30.

CONSIGLIATO APPUNTAMENTO prenotabile qui <https://inforyou.teamsystem.com/sisport/> o scrivendo a sisport@stellantis.com.
Stagionale: due rate 60+40 La seconda rata potrà essere pagata on line con carta di credito, debito o prepagate.

Quota di iscrizione € 20 - valida dal 01/09/2023 al 31/08/2024

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

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 - CNHi- Iveco Group per ottenere gli sconti previsti
- Codice fiscale del partecipante