



Polisportiva Novate A.S.D.

www.polisportivanovate.it - E-mail: novateiscrizioni@gmail.com

via Bertola n° 12- Novate Milanese - tel 02 3548663 - 349 1552175

STAGIONE 2023/2024

Ginnastica antalgica

La colonna vertebrale - struttura portante del corpo - è costantemente costretta a sollecitazioni ripetute che possono risultare estremamente dannose; una *corretta educazione posturale* si rivela di estrema utilità perché si rivolge alla persona nella sua globalità, osservando una giusta progressione di intervento ed eliminando ogni irrigidimento settoriale.

Il movimento migliora la mobilità articolare, l'ossigenazione cellulare, la circolazione sanguigna, la capacità contrattile dei muscoli, la tonicità generale, ma soprattutto permette la percezione dei singoli vissuti corporei.

Un approccio "soft" aiuta a ottenere anche risultati antistress e antidolorifici considerevoli grazie alla stimolazione della muscolatura mantenendo il corpo in costante stato di efficienza senza mai ricorrere a tensioni e/o carichi inadeguati.

I benefici:

Allentare la tensione muscolare grazie al movimento
Decompressione su dischi e radici nervose
Alleviamento della sintomatologia dolorosa
Prevenzione di situazioni a rischio
Lavoro su ogni singolo distretto corporeo
Apprendimento di una corretta tecnica respiratoria.

ORARIO CORSI

Lunedì 16:00 / 17:00 / 18:00 (3 turni)

Mercoledì 17:15 / 18:45 (2 turni)

I corsi si svolgono c/o la Sede della Polisportiva
al Palazzetto dello Sport Parco Ghezzi (ex spogliatoi calcio)

INIZIO CORSI LUNEDI' 4 SETTEMBRE