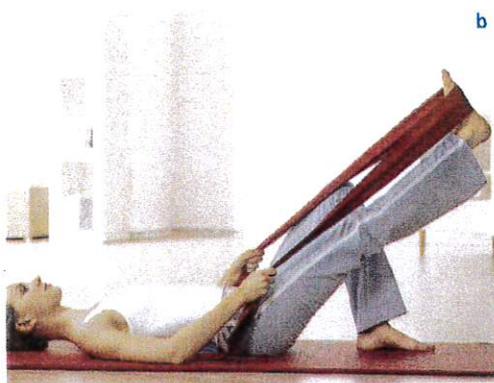


GINNASTICA BIO-ANTALGICA

SEDUTA DI GRUPPO ADULTI

Condotta da GIAN PAOLO RUSCONI (Fisioterapista)

PRESSO: Scuola Elementare Ing. G. Rocca, via Ripamonti, fraz. Ravellino – COLLE BRIANZA
PERIODO: dal 2 ottobre 2018 all'ultima settimana di aprile 2019
GIORNI: MARTEDI' ora 16.30 – 17.30



FREQUENZA: 1 seduta settimanale per un totale di circa 28 sedute
POSSIBILITA': partecipazione ad un numero parziale di sedute da concordare
RIVOLTA A: persone adulte
MODALITA': mix di esercizi mirati a sviluppare capacità propriocettive, flessibilità e forza muscolare, coordinazione. Attingendo e mescolando metodiche di riequilibrio neuro-muscolare. Riequilibrio del respiro attraverso il m. diaframma
ATTREZZATURA
RICHIESTA: materassino, calze antiscivolo o scarpe da ginnastica

ATTREZZATURA PORTATA

DAL FISIOTERAPISTA: palle 30 Ø, bande elastiche

CONSULTARE:

il vostro medico di fiducia se avete patologie invalidanti, non occorre certificato di buona salute (non viene svolta attività agonistica)



VI ASPETTO MOTIVATEVI

PER INFORMAZIONI: Gian Paolo Rusconi Fisioterapista

Cel: 348.0455923

E-mail: gprusconi57@gmail.com