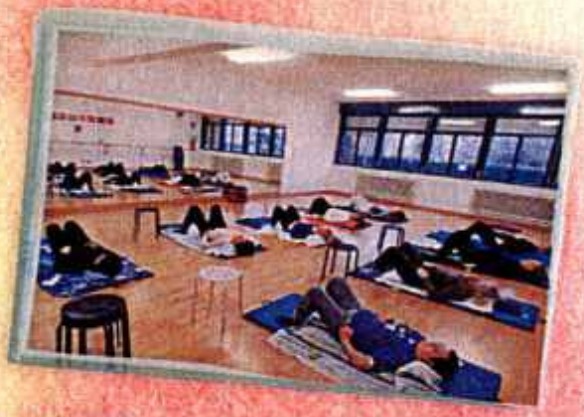
L'ASSOCIAZIONE CULTURALE RICREATIVA "A. GRAMSCI"
ORGANIZZA

CORSO DI GINNASTICA MEDICA PREVENTIVA E DI MANTENIMENTO

il corso è consigliato
per adulti che soffrono di

- MAL DI SCHIENA
- PROTUSIONI DISCALI
- ERNIE DISCALI
- SPONDILOLISTESI
- RIGIDITÀ AL COLLO
- DOLENZIA ALLE SPALLE
- SCOLIOSI DELL'ADULTO
- OSTEOPOROSI, ARTROSI
- PER CHI SI SENTE RIGIDO
- PER CHI HA FINITO LE SEDUTE DI FISIOTERAPIA E OSTEOPATIA E VUOLE MANTENERE I RISULTATI RAGGIUNTI



La ginnastica è mirata a ridurre i dolori e le rigidità presenti nel corpo e lavorerà in prevenzione attraverso esercizi posturali, di respirazione, di mobilità, di potenziamento, di percezione e di allungamento globale decompensato con le posture MÉZIÈRES e l'ausilio della PANCAFIT®.

Al paziente potrà essere applicato, se necessario, il TAPING NEUROMUSCOLARE

POSTURA MÈZIÈRES

POSTURA IN PANCAFIT®

Prima dell'inizio del corso verrà effettuato un colloquio individuale con test specifici per creare un programma di lavoro

La Dott.ssa Francesca Cometti
(Dottore in Scienze Motorie e Massofisioterapista)
organizza il corso che verrà svolto presso il
Centro Culturale "Daniele Manin"
via Rio Cimetto, 32 - Mestre (zona Valsugana)

Info e iscrizioni 349.4078076

e-mail: francesca.cometti@gmail.com

Si ringrazia la municipalità di Chirignago - Zelarino