



"I Cinque Sensi" A.S.D.

ORGANIZZA

CORSO DI GINNASTICA MEDICA PREVENTIVA E DI MANTENIMENTO

il corso è consigliato
per adulti che soffrono di

- MAL DI SCHIENA
- PROTUSIONI DI SCALI
- ERNIE DI SCALI
- SPONDILOLISTESI
- RIGIDITÀ AL COLLO
- DOLENZA 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®.



POSTURA MÉZIÈRES

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



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 la
Palestra "I CINQUE SENSI"
in via F.lli Cavanis 52/A (VE)

Info e iscrizioni 349.4078076

e-mail: icinquesensi.asd@gmail.com