

Per adesione all'associazione e alle attività:

Da lunedì 2 settembre

A Nerviano, palestra Ex. Meccanica, Via C. Battisti
da lunedì a venerdì 9.00-12.00 e 15.00-19.00
sabato 9.00-12.00

Alla prima lezione è **obbligatorio** presentare il
certificato medico per attività sportiva non agonistica.

Salute in Movimento A.S.D.

Iscritta C.O.N.I. n° 156145

Affiliata Libertas MI351

Sede legale in Nerviano 20014 (MI)

Cell. 366-141.1395

associazione@saluteinmovimentonerviano.it

www.saluteinmovimentonerviano.it

La **POSTURA** è la posizione del corpo nello spazio, sia statica sia dinamica, con funzione antigravitaria, ed è il risultato delle informazioni derivanti dai riflessi del Sistema Nervoso Centrale e Periferico, che coinvolgono piede, cute, bocca, sistema respiratorio, orecchio interno, occhi, muscoli, tendini, articolazioni e il sistema psicosomatico.

La **Posturologia** coinvolge diversi specialisti del fitness, dell'attività fisica e dell'ambito medico-sanitario.

IL **POSTUROLOGO** è la figura professionale in grado di valutare ed associare, attraverso test fisici, clinici e strumentali, le diverse problematiche che condizionano la vita quotidiana dell'essere umano. La raccolta di parametri fisici, clinici e strumentali gli consentono di avvalersi della collaborazione di medici e specialisti di vari settori (insegnanti di educazione fisica, fisioterapisti, ortopedici ecc ecc).

Opera con dei protocolli di esercizi per le sindromi disfunzionali del corpo, **delegando agli specialisti l'intervento sulle patologie.**



Associazione sportiva dilettantistica

Salute in Movimento

2019-2020

CORSO di GINNASTICA con metodo **POSTURALE**

Indicato per problemi funzionali e sindromi dolorose dell'apparato locomotore derivanti da lombalgie, sciatalgie, dorsalgie, cervicalgie, cefalee, tendinopatie.

Il corso consiste nell'applicazione di protocolli di esercizi fisici il cui obiettivo è il raggiungimento della postura più idonea a vivere senza dolore, in comfort e con un minor dispendio energetico.

DOVE E QUANDO

SALUTE IN MOVIMENTO ha per finalità lo sviluppo, l'organizzazione e la diffusione della ginnastica per tutti finalizzata alla salute e al fitness, nonché di ogni altra attività sportiva riconosciuta dal CONI.

A Nerviano

dal 16 Settembre 2019 al 13 Giugno 2020



Il corso è rivolto a: ragazzi, adulti ed anziani.

Il numero massimo di iscritti per ogni corso è di 15 persone, al fine di garantire un lavoro più curato e qualitativamente migliore per ogni partecipante.

I corsi saranno tenuti da operatori in posturologia qualificati.