CORSI 2016/17

SportivaMente
ASSOCIAZIONE SPORTIVO DILETTANTISTICA

porta un amico
e diventerai
promotore di salute

LA GINNASTICA PER TUTTI
a MIGLIARINO • Vecchiano

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA
BASSA DISABILITÀ LUN e MER ore 9.00-10.00
per le piccole problematiche muscoloscheletriche
(mal di schiena, artrosi, dolori articolari, post-chirurgici ecc.)

ALTA DISABILITÀ LUN e MER ore 10.00-11.00
dedicata alle patologie neurodegenerative (malattia di Parkinson, esiti di ictus, ecc.)

PARKINSON LAB ogni VENERDÌ
attività specifica per malati di Parkinson (gruppi max 5-6 persone)
con inizio a marzo. Si raccolgono già le preiscrizioni

BIODANZA® METODO ROLANDO TORO
con Paola Magli- -VENERDÌ dalle 17 alle 19
sequenze di esercizi intesi a stimolare qualità umane come: gioia di vivere, slancio vitale, sensibilità alla vita, comunicazione affettiva e intima, risveglio del piacere, connessione ai propri istinti, espressione emozionale e creativa attraverso il corpo

FELDENKRAIS
con Andrea Taddei - LUNEDÌ dalle 18.30 alle 20
migliora postura, flessibilità e coordinazione. Restituisce il piacere del movimento, allevia dolori alla schiena, problemi muscolari e neurologici. Diminuisce i tempi di recupero post trauma/intervento. Migliora le performance artistiche o atletiche

SOFT PILATES
con Ornella Nicolosi - LUN e MER ore 17.30-18.30
L'arte di curare il corpo. Esercizi per aumentare forza, elasticità, resistenza e concentrazione

INFO Letizia 335 7758406 - Ornella 340 7361867 (ore15.00-18.00)
SPORTIVAMENTE asd - ASBUC di MIGLIARINO in via Salvo D'Acquisto 1
www.sportivamenteasd.org