A.S.D. Strada Facendo - Occasione Corsi di ginnastica posturale in palestra a Treviso

€ 32

Mappa

La salute è in movimento! Abbiamo portato il Nordic Walking a Treviso; ora stiamo innovando il mondo del fitness, con le proposte di ginnastica posturale della palestra Strada Facendo Indoor. L'associazione sportiva dilettantistica Strada Facendo nasce a Treviso nel 2006, inizialmente come scuola di Nordic Walking. Nel 2012 il costante successo nelle attività per il benessere psico-fisico della persona, ci ha spinti ad aprire la palestra Strada Facendo Indoor. Oggi STRADA FACENDO è una tra le più note associazioni sportive nel trevigiano, molto attiva nel promuovere la cultura del benessere tramite discipline motorie e svariate iniziative di informazione e sensibilizzazione sullo sport, sull'alimentazione corretta, sulla postura ideale e sulla salute in generale, anche in partnership con associazioni ed enti locali. Tra le collaborazioni più prestigiose, STRADA FACENDO ha ricevuto incarico dalla Ulss 2 di organizzare i gruppi di cammino a Treviso e provincia.

Descrizione

La ginnastica posturale aiuta a percepire il proprio corpo, a ricercare una corretta postura per alleviare o eliminare rigidità e dolori. Consente di migliorare la mobilità delle articolazioni e l'elasticità della muscolatura con tecniche di allungamento e il rinforzo. Inoltre, l'educazione posturale è garanzia di stabilità e flessibilità anche per conseguire ottime prestazioni. La tensione muscolare spesso condiziona la nostra postura obbligandoci a posizioni scorrette, che nel tempo contribuiscono ad accorciare i muscoli, provocando rigidità, tensioni, dolori che possono diventare anche cronici. L'educazione posturale, tramite l'ascolto del proprio corpo, consente di praticare gli esercizi più adatti alla propria condizione fisica. Si tratta di una disciplina ideale per preservare l'incolumità del sistema muscolare e per aumentare le prestazioni. Strada Facendo ha selezionato alcune sequenze di ginnastica posturale ideali da praticare anche prima degli allenamenti di Nordic Walking, per conseguire il necessario riscaldamento muscolare. ORARI GINNASTICA POSTURALE - lunedì e mercoledì con Anika dalle 09.00 alle 09.50 e dalle10.00 alle10.50 - lunedì con Anika dalle 20.00 alle 20.50 - mercoledì e venerdì dalle19.00 alle 19.50 con Flavia NUOVO CORSO POSTURAL PILATES - martedì 18.00 alle 18.50 con Susanna

Contatti

A.S.D. STRADA FACENDO
Tel. 0422 1742081
http://www.stradafacendotreviso.it

V. Tommaso Salsa 2 A, Treviso, 31100
Nessun orario indicato

Powered by **SiHappy.it** © 2024