

# GymControl



## Come esercitare un miglior controllo sulla propria postura e sull'equilibrio corporeo?

Con il programma di ginnastica GymControl è possibile attivare e rinforzare in profondità il proprio tono muscolare, grazie ad esercizi specifici.

Il rinforzo dei nostri muscoli dorsali e addominali, per esempio, ci permette di raggiungere un maggiore controllo della stabilità segmentale della colonna (cioè tra una vertebra e l'altra) e quindi una postura più ergonomica.

Inoltre, tramite l'allenamento delle fasce muscolari, con e senza Blackroll, GymControl sostiene una maggiore mobilità, elasticità e flessibilità, e così il benessere generale di tutto il nostro corpo!

Il corso si tiene in un piccolo gruppo (massimo 12 persone\*) e in presenza dell'istruttrice, il cui controllo garantisce il corretto svolgimento degli esercizi.

Le lezioni ripartiranno da venerdì **17 settembre** fino al **17 dicembre 2021**. Offriamo due tipologie di corsi: in presenza nella palestra per società **"Ex Stallone"** a **Bellinzona**, oppure online via **Zoom**.

Presso il Locale **"Ex Stallone"** a **Bellinzona**:

- dalle 14:00 alle 14:50
- oppure dalle 15:00 alle 15:50
- lezioni online via **Zoom** dalle 16:30 alle 17:30



**o, se necessario** : lezioni online via **Zoom** dalle 14.00 alle 15.00

Durata del corso: 13 lezioni di 50 minuti, a partire dal 17 settembre fino al 17 dicembre 2021

Costo: fr.195.-, importo da versare entro la prima lezione (IBAN CH14 0900 0000 6500 8923 8).

Partecipanti: donne e uomini con voglia di imparare a muoversi in modo un po' diverso

Monitrice: Evi Coldesina-Jütz, fisioterapista dipl. fed.; Istruttrice Fitness e Blackroll Trainer

Se necessitate di ulteriori informazioni, potete contattarmi presso lo

**Studio Fisioterapia Coldesina:**

[evi.coldesina@bluewin.ch](mailto:evi.coldesina@bluewin.ch) <https://www.fisioterapiacoldesina.ch/> Tel.: 091/825 08 55,



## TAGLIANDO D' ISCRIZIONE GYMCONTROL

COGNOME \_\_\_\_\_

NOME \_\_\_\_\_

INDIRIZZO. \_\_\_\_\_

N. TELEFONO \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

Orario preferito (indicare con una crocetta):

- Presso il Locale "Ex Stallone" Bellinzona dalle 14:00 alle 14:50
- Presso il Locale "Ex Stallone" Bellinzona dalle 15:00 alle 15:50
- Lezioni online via **Zoom** dalle 16:30 alle 17:30

**Secondo  
disposizioni  
sanitarie**

lezioni via Zoom dalle 14.00

Da ritornare al seguente indirizzo **entro il 01.09.2021**:

DATA \_\_\_\_\_ FIRMA \_\_\_\_\_

**Fisioterapia Coldesina, Via Belsoggiorno 11, 6500 Bellinzona**

**Tel: 091 825 08 55**

**evi.coldesina@bluewin.ch**

**www.fisioterapiacoldesina.ch**