

# 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 e flessibilità, e così il benessere generale di tutto il nostro corpo!

Il corso si tiene in piccoli gruppi (di massimo 12 persone\*) e in presenza di due monitrici, per garantire il corretto controllo dello svolgimento degli esercizi.

Le lezioni ripartiranno venerdì **18 settembre 2020**, fino al **18 dicembre 2020**. Offriamo due tipologie di corsi, in presenza nella palestra per società "Ex Stallone" a Bellinzona, oppure online via **Zoom**.

**Novità!**

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

*Durata del corso: 13 lezioni di 50 minuti, a partire dal 18 settembre fino al 18 dicembre 2020*

Costo: fr.195.-, importo da pagare la prima lezione

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

Monitrici: Evi Coldesina-Jütz, fisioterapista dipl. fed.; Istruttore Fitness e Blackroll Trainer  
Kathrin Moretti, fisioterapista dipl. fed.

Se necessitate ulteriori informazioni, potete contattarci telefonicamente presso lo

**Studio di fisioterapia Coldesina:**

[evi.coldesina@bluewin.ch](mailto:evi.coldesina@bluewin.ch)

<https://www.fisioterapiacoldesina.ch/>

**Tel.: 091/825 08 55,**

\*soggetto a cambiamento secondo le disposizioni sanitarie





## 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

Qualora le disposizioni sanitarie per COVID-19 cambiassero, sono disposto a proseguire il corso online\*:

SI  NO

Da ritornare al seguente indirizzo **entro il 01.09.2020**:

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

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

**Tel: 091 825 08 55**

**evi.coldesina@bluewin.ch**

**www.fisioterapiacoldesina.ch**

\*soggetto a cambiamento secondo le disposizioni sanitarie