

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

<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