

GymControl



NUOVO: www.fisioterapiacoldesina.ch

- Avete mai pensato a come prepararvi fisicamente ad un'attività sportiva?
- Oppure a migliorare la vostra postura con un buon equilibrio muscolo-scheletrico?
- Volete imparare a proteggere la colonna vertebrale da sovraccarichi o lesioni?
- Desiderate dare stabilità alla colonna vertebrale e maggiore efficacia alla muscolatura del tronco e delle estremità?
- Attivare le catene delle fasce muscolari

Con il programma GymControl è possibile attivare e rinforzare singoli muscoli in profondità. Questi muscoli, sia addominali sia dorsali vengono rinforzati, grazie a specifici esercizi, così da garantire maggiore stabilità segmentale, cioè tra una vertebra e l'altra.



Durata del corso: 16 lezioni di 50 minuti, il venerdì dalle 14.00 alle 14.50 (principianti)
o dalle 15.00 alle 15.50 (avanzati)

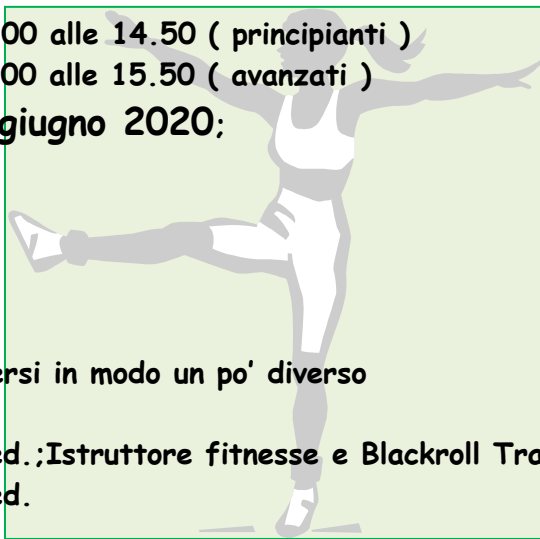
a partire dal 10 gennaio fino al 05 giugno 2020;

Luogo: locale per società "Ex Stallone" Bellinzona;

Costo: fr. 240.-;importo da pagare il primo giorno;

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.



Il corso si effettua in un piccolo gruppo (max. 12 persone). Durante le lezioni ci saranno presenti tutte le due monitrici per garantire un maggior controllo dell'attività (corretto svolgimento degli esercizi).

Per eventuali informazioni, telefonare allo Studio di fisioterapia Coldesina; tel.091/825.08.55



TAGLIANDO D' ISCRIZIONE PER GYMCONTROL

COGNOME NOME

VIA LUOGO

N. TELEFONO DATA FIRMA

Orario preferito indicare con una crocetta: 14.00-14.50 15.00-15.50

Da ritornare al seguente indirizzo entro il 06.01.2020:

Fisioterapia Coldesina, Via Belsoggiorno 11,6500 Bellinzona Tel: 091 825 08 55

O www.fisioterapiacoldesina.ch

