

# 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 **14 gennaio** fino al **20.5.2022**. Offro 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

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

Durata del corso: 17 lezioni di 50 minuti, a partire dal 14 gennaio fino il 20 maggio 2022

Costo: fr. 255.-, 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

**Secondo disposizioni  
sanitarie**

lezioni via Zoom dalle 14.00

Da ritornare al seguente indirizzo **entro il 06.01.2022:**

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

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

**Tel: 091 825 08 55**

**evi.coldesina@bluewin.ch**

**www.fisioterapiacoldesina.ch**