

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 un piccolo gruppo (massimo 12 persone*) e in presenza della monitrice, il cui controllo garantisce il corretto svolgimento degli esercizi.

Le lezioni ripartiranno venerdì **8 gennaio** fino all'**11 giugno 2021**. Offriamo due tipologie di corsi: in presenza nella palestra per società **"Ex Stallone"** a **Bellinzona**, oppure online via **Zoom**.

Al momento

lezioni online via **Zoom** dalle 14.00 alle 15.00

Appena possibile

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



Durata del corso: 15 lezioni di 50 minuti, a partire dal 8 gennaio fino al 11 giugno 2021

Costo: fr.225.-, 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 telefonicamente presso lo

Studio 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 _____

Al momento

lezioni via **Zoom** dalle 14.00

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

Da ritornare al seguente indirizzo **entro il 03.01.2021:**

DATA _____ FIRMA _____ -

Fisioterapia Coldesina, Via Belsoggiorno 11, 6500 Bellinzona

Tel: 091 825 08 55

evi.coldesina@bluewin.ch

www.fisioterapiacoldesina.ch