

ARCI Educazione Permanente

Corsi di Cultura

febbraio - marzo - aprile 2025

presso Arci Treviso, via Bolzano 3; tel 0422 410590, mail: treviso@arci.it; da lunedì a venerdì, ore 9.00-12.30 e 15.00-19.00.

Ginnastica posturale

9 incontri / 9 ore

Gianluca Pinarello

Rivolto a chi vuole migliorare portamento e forma fisica, a chi fa lavori sedentari, a chi soffre di problemi di schiena, il corso prosegue per tutto l'anno ed è diviso in moduli che possono essere frequentati autonomamente.

- 1** Recupero di elasticità muscolare e mobilità articolare.
- 2** Esercizi di rinforzo muscolare per allenare forza e resistenza.
- 3** Esercizi di rieducazione posturale.
- 4** Posture antalgiche, miglioramento dell'equilibrio e indicazioni sulle posture da assumere nella quotidianità.

Inizio: martedì 18 febbraio.

Frequenza: il martedì, ore 19.30–20.30, una volta alla settimana.

Inizio: martedì 18 febbraio.

Frequenza: il martedì, ore 20.30–21.30, una volta alla settimana.

Inizio: lunedì 17 febbraio.

Frequenza: il lunedì, ore 19.30–20.30., una volta alla settimana.

Inizio: lunedì 17 febbraio.

Frequenza: il lunedì, ore 20.30-21.30., una volta alla settimana.

Costo: € 80 comprensivo di tessera Arci 2025 (ridotto € 75).