

**ARCI Educazione Permanente**

## **Corsi di Cultura**

**febbraio - marzo - aprile 2025**

presso Arci Treviso, via Bolzano 3; tel 0422 410590, mail: [treviso@arci.it](mailto: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).