

# GINNASTICA

## CORSO DI GINNASTICA

L'obiettivo generale dei corsi di ginnastica è il mantenimento della salute psico-fisica della persona attraverso un lavoro che si rivolge a tutti gli ambiti della motricità.

In maniera graduale si passerà dalla presa di coscienza del corpo, delle capacità muscolari (forza, resistenza, elasticità) e motorie (coordinazione, equilibrio, riflessi) al loro progressivo miglioramento.

In particolare ci si dedicherà alla mobilizzazione della colonna vertebrale, al rafforzamento dei muscoli dorsali, al riequilibrio dell'assetto del bacino attraverso il potenziamento dei muscoli addominali e dei glutei, in generale al miglioramento della postura. Pari importanza verrà data alla respirazione, per ristabilire l'equilibrio energetico del corpo.

GINNASTICA							
Corso	Docente	Giorno	Ora	Sede	Euro	Lezioni	Inizio
Ginnastica	Sergio De Camillis*	Lun/Gio	9.45-10.45	Parrocchia S. Giuliano	230,00	50	03/10/2011
Ginnastica	Sergio De Camillis*	Lun/Gio	10.45-11.45	Parrocchia S. Giuliano	230,00	50	03/10/2011
Ginnastica	Liliana Restaino*	Lun/Gio	9.30-10.30	Centro Sport e Benessere	160,00	30	03/10/2011

### **SERGIO DE CAMILLIS\***


Laurea con lode in Scienze Motorie presso lo IUSM di Roma, frequenta la Scuola triennale di Shiatsu Namikoshi presso L'Università Popolare dello Sport di Roma, conseguendo il certificato di attestazione della "tecnica base Namikoshi" rilasciato dalla NSE "Namikoshi Shiatsu Europe".

### **LILIANA RESTAINO\***

## SEDI DEI CORSI

**PARROCCHIA S. GIULIANO** • Via Cassia,1036 • Cassia

PER LE ISCRIZIONI Sede Centrale • Responsabile **Silvia Costantini** • [silvia@uptersport.it](mailto:silvia@uptersport.it) • Tel. 06.95225428/29

**CENTRO SPORT E BENESSERE** • Via Flavio, Stilicone,41 • Cinecittà •  lucio sestio

PER LE ISCRIZIONI Centro Sport e Benessere • Responsabile **Massimiliano Resta** • [resta@uptersport.it](mailto:resta@uptersport.it) • Tel.0699702866