

GINNASTICA

CORSO DI GINNASTICA DOLCE

La ginnastica dolce è un'attività motoria globale che permette di ritrovare un rapporto positivo col proprio corpo coltivando la consapevolezza nel mantenere una corretta postura e una benefica scioltezza nella gestualità quotidiana.

Il metodo di lavoro parte dalla percezione delle sensazioni derivanti dal movimento, per riconoscere quali parti e quali strutture vengono attivate durante le diverse proposte motorie, per meglio gestire e dosare la forza e l'elasticità e trovare il giusto equilibrio tra contrazione e rilassamento muscolare, evitando fatica e stress.

Elementi di danza, espressione corporea, ginnastica posturale e tecniche di rilassamento si avvicenderanno a esercizi mirati alla mobilità articolare, alla tonicità muscolare, alla corretta gestione della respirazione. Inoltre si dedicherà ampio spazio al lavoro sulla colonna vertebrale sia per tonificare i muscoli profondi (la cui debolezza spesso dà origine a patologie anche gravi), sia per allungare i muscoli superficiali (l'ipertono di questa muscolatura causa dolori e contratture).

La pratica, adeguata di volta in volta alle esigenze del singolo e del gruppo, sarà resa piacevole, stimolante e rilassante

GINNASTICA DOLCE							
Corso	Docente	Giorno	Ora	Sede	Euro	Lezioni	Inizio
Ginnastica dolce	Manuela Volpes*	Lun/Mec	9.00-10.00	Spinaceto Cultura	250,00	60	03/10/2011
Ginnastica dolce	Manuela Volpes*	Lun/Mec	10.00-11.00	Spinaceto Cultura	250,00	60	03/10/2011
Ginnastica dolce	Manuela Volpes*	Lun/Mec	11.00-12.00	Spinaceto Cultura	250,00	60	03/10/2011
Ginnastica dolce	Paola Vizioli*	Lun/Gio	9.30-10.30	Palestra Olympia	250,00	60	03/10/2011
Ginnastica dolce	Paola Vizioli*	Lun/Gio	10.30-11.30	Palestra Olympia	250,00	60	03/10/2011
Ginnastica dolce	Paola Vizioli*	Lun/Gio	11.30-12.30	Palestra Olympia	250,00	60	03/10/2011
Ginnastica dolce	Vittoria La Costa*	Lun/Gio	09.30-10.30	Palazzo Englefield	270,00	60	03/10/2011
Ginnastica dolce	Vittoria La Costa*	Lun/Gio	10.30-11.30	Palazzo Englefield	270,00	60	03/10/2011
Ginnastica dolce	Vittoria La Costa*	Lun/Gio	11.30-12.30	Palazzo Englefield	270,00	60	03/10/2011
Ginnastica dolce	E. Gonzalez Correa*	Mar/Ven	9.30-10.30	Palazzo Englefield	270,00	60	04/10/2011
Ginnastica dolce	E. Gonzalez Correa*	Mar/Ven	10.30-11.30	Palazzo Englefield	270,00	60	04/10/2011
Ginnastica dolce	Silvia Costantini*	Mar/Gio	09.30-10.30	Silver Gym	270,00	60	04/10/2011

Ginnastica dolce	E. Gonzalez Correa*	Lun/Gio	09.30-10.30	Virtus Club	250,00	60	03/10/2011
Ginnastica dolce	E. Gonzalez Correa*	Lun/Gio	10.30-11.30	Virtus Club	250,00	60	03/10/2011
Ginnastica dolce	Michela Ciminello*	Lun/Gio	09:30-10:30	Centro Matemù	270,00	60	03/10/2011
Ginnastica dolce	Paola Vizioli*	Mar/Ven	09:30-10:30	ASD R 70	250,00	50	25/10/2011

PAOLA VIZIOLI*

Diplomata all' ISEF Roma, diploma di operatore somatico presso l'Associazione Italiana Core Integration diretta da Josef Della Grotte del Somatic Training Institute di Boston; Corso di perfezionamento in "Tecniche di Integrazione Corpo-Mente" presso lo IUSM di Roma

MANUELA VOLPES*

Diplomata Terapista della Riabilitazione presso la Scuola T.d.R dell'istituto Fisiatrico Ortopedico "Luigi Spolverini" di Roma, è docente di ginnastica dolce e posturale

SILVIA COSTANTINI*

Responsabile dell' area didattica dell'Università Popolare dello Sport di Roma, diplomata con Lode all'ISEF di Roma, è Operatore professionale Shiatsu Namikoshi, diplomata presso le Scuole Superiori di Formazione dell'Uptersport, docente di ginnastica dolce nei corsi di base e nei percorsi di Aggiornamento professionale

E. GONZALEZ CORREA*

Laureata in Educazione Fisica presso la Facoltà di Filosofia e Educazione dell'Università di Santiago del Cile, è Coreografa e Direttrice artistica, creando una sua Compagnia di danza che opera per oltre un ventennio sulle scene a Roma e all'estero

VITTORIA LA COSTA*

Laureata in Lettere, Dipartimento Musica e Spettacolo, e in Psicologia presso l'Università La Sapienza di Roma, Attestato di Art Psychotherapy conseguito presso Goldsmiths College di Londra, è responsabile del Corso di Aggiornamento per Insegnanti in Tecniche di ginnastica dolce dell'Uptersport.

MICHELA CIMINELLO*


Laurea in Fisioterapia presso l'Università la Sapienza di Roma, qualifiche di "Riprogrammazione posturale", "kinesio Taping" e "Metodo Pompages

SEDI DEI CORSI

PALAZZO ENGLEFIELD

Via IV Novembre,157 ● Centro Storico ●  repubblica

SILVER GYM

Via Simone de Saint Bon, 5 ● Prati ●  ottaviano

SPINACETO CULTURA

Via Carlo Avolio,60 ● Spinaceto

PALESTRA OLYMPIA

Via Nomentana,643 ● Nomentano

ASD VIRTUS CLUB

Via Bellot,32 ● Ostia

CENTRO MATEMÙ

Via Vittorio Amedeo II,14 ● Esquilino ●  vittorio

ASD R 70

Lungotevere Thaon de Revel,3●Piazza Mancini

PER LE ISCRIZIONI

Sede Centrale ● Responsabile **Silvia Costantini** ● silvia@uptersport.it ● Tel. 06.95225428/29