

GINNASTICA POSTURALE

CORSO DI GINNASTICA DOLCE E POSTURALE

Obiettivo del corso è incrementare il benessere psico-fisico grazie al miglioramento della elasticità muscolare e mobilità articolare, della forza e resistenza, riarmonizzando il tono muscolare, riequilibrando la respirazione in armonia col movimento e favorendo l'incremento delle abilità motorie con lo sviluppo delle capacità di rilassamento e concentrazione, migliorando infine la postura nella statica e nella dinamica.

GINNASTICA POSTURALE							
Corso	Docente	Giorno	Ora	Sede	Euro	Lezioni	Inizio
Ginnastica dolce e posturale	Liliana Restaino*	Lunedì	11.30-13	Silver Gym	270,00	30	03/10/2011
Ginnastica dolce e posturale	Silvia Costantini*	Sabato	09.30-11	Silver Gym	270,00	30	08/10/2011
Ginnastica dolce e posturale	Liliana Restaino*	Giovedì	11.30-13	ASD R 70	220,00	25	27/10/2011

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.

LILIANA RESTAINO* Laureata IUSM consegue l'aggiornamento in Tecniche di Ginnastica dolce per la Terza età presso l'Uptersport

SEDI DEI CORSI

SILVER GYM Via Simone de Saint Bon, 5 ● Prati ●  ottaviano

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