

# **CORSO DI GINNASTICA POSTURALE**

## **PROGRAMMA DEL CORSO E OBIETTIVI**

Attività a corpo libero per chi vuole mantenersi in forma attraverso esercizi dinamici e di stretching.



### **GABRIELLA MONTERSINO**

Nata a Torino il 24 aprile 1967, fonda la sua esperienza sportiva nel nuoto (Sisport Fiat) e nella danza jazz come allieva Sportidea negli anni '80.

Coltiva la sua passione per lo sport presso I.S.E.F. Torino e continua il proprio aggiornamento professionale anche in ambito riabilitativo (massoterapista, operatore shiatsu professionale, iscritta all'albo dei chinesiologi).

Nel 1989 collabora, in qualità di massoterapista e chinesiologo, presso l'Istituto masso fisioterapico Valerio Remino (massaggiatore uff. F.C. Juventus).

Rientra dopo quest'esperienza nella società Sportidea nella stagione 2000, occupandosi dei corsi di ginnastica a corpo libero.

Grazie ad una capacità didattica maturata negli anni ed un carattere estroverso e coinvolgente prepara lezioni originali

costruiti su svariati stili.

### **MATERIALI FORNITI**

Verranno forniti piccoli attrezzi per la tonificazione (pesi, step, elastici).

### **COSA PORTARE**

Può essere utile un asciugamano e scarpe da ginnastica solo per la palestra.