

CORSO DI GINNASTICA POSTURALE

PROGRAMMA DEL CORSO E OBIETTIVI

Nove mesi di attività a corpo libero adatta a mogli, mariti e a tutti coloro che vogliono mantenersi in forma attraverso esercizi dinamici e di stretching. Il corso si articola con diversi esercizi di rinforzo e allungamento muscolare curando la corretta postura e contrastando gli atteggiamenti sbagliati.



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.

ALTRE INFORMAZIONI

Lavoro globale per il miglioramento della coordinazione generale e segmentaria del controllo posturale e dell'elasticità e bonificazione muscolare. L'attività prevede esercitazioni volte a diminuire i dolori a carico della colonna vertebrale. Un programma completo di esercizi di allungamento, di mobilità, di rilassamento, di potenziamento muscolare con supporto di piccoli attrezzi e non, utilizzando musica di sottofondo.