

# GINNASTICA POSTURALE ADULTI E RAGAZZI

## Corsi di gruppo

Attività ideale per chi soffre di disturbi alla schiena e per chi desidera prevenirli. Si tratta di una ginnastica preventiva, antalgica e rieducativa che comprende:

- esercizi di educazione respiratoria;
- esercizi di educazione posturale;
- esercizi antalgici ed esercizi per decomprimere i dischi intervertebrali;
- esercizi di mobilizzazione e di allungamento muscolare;
- esercizi di potenziamento e di stabilizzazione del rachide;
- esercizi di equilibrio e di coordinazione.

Questo tipo di approccio, unisce i metodi tradizionali proposti da Williams, Cailliet e Charrière con l'approccio dei moderni metodi di

chinesiterapia come McKenzie, metodo Feldenkrais, metodo Mézières, RPG di Souhard, metodo Alexander, Rieducazione propriocettiva e Verrouillage.

Il soggetto sofferente di dolori vertebrali non sarà più un passivo esecutore, ma attivo protagonista del suo trattamento.

Infatti è importante che gli allievi imparino a difendere la loro colonna vertebrale, scegliendo sempre le posizioni e i movimenti che provocano meno pressione sui dischi della colonna vertebrale, mantenendo le curve fisiologiche e cambiando frequentemente posizione.

## Orari e formazione dei gruppi

Sedute da 50 minuti. Per ogni sessione di allenamento è previsto un massimo di cinque partecipanti. Giorni e orari delle sedute devono essere concordate scrivendo a [posturalesisport@gmail.com](mailto:posturalesisport@gmail.com) durante il periodo dei colloqui conoscitivi.

## Periodo corsi

### 1° Trimestre - Dal 9 settembre al 29 novembre 2024

Colloqui conoscitivi dal 2 al 6 settembre da concordare preventivamente scrivendo a [posturalesisport@gmail.com](mailto:posturalesisport@gmail.com)  
Recuperi dal 2 al 6 dicembre da concordare.

### 2° Trimestre - Dal 9 dicembre 2024 al 21 marzo 2025

Colloqui conoscitivi dal 2 al 6 dicembre da concordare preventivamente scrivendo a [posturalesisport@gmail.com](mailto:posturalesisport@gmail.com).  
Recuperi dal 24 al 28 marzo da concordare.  
Attività sospesa dal 24 dicembre 2024 al 6 gennaio 2025.

### 3° Trimestre - Dal 31 marzo al 20 giugno 2025

Colloqui conoscitivi dal 24 al 28 marzo da concordare preventivamente scrivendo a [posturalesisport@gmail.com](mailto:posturalesisport@gmail.com).  
Recuperi dal 23 al 27 giugno da concordare.

### Mese estivo - Dal 30 giugno al 25 luglio 2025



## Abbonamenti trimestrali e mensili

		INTERO	STELLANTIS - CNHi - IVECO GROUP
Trimestrale	frequenza settimanale	182 €	130 €
Trimestrale	frequenza bisettimanale	315 €	225 €
Mensile estivo	frequenza settimanale	48 €	67 €
Mensile estivo	frequenza bisettimanale	83 €	116 €

## Abbonamenti stagionali - validi dal 9 Settembre al 20 Giugno 2025

		INTERO	STELLANTIS - CNHi - IVECO GROUP
Stagionale	frequenza settimanale	490 €	350 €
Stagionale	frequenza bisettimanale	840 €	600 €

## Sedute individuali

Possibilità di effettuare sedute individuali con programma personalizzato.

Nello svolgimento dell'attività, l'operatore si avvale anche di attrezzature quali BARREL e PANCAFIT. PANCAFIT® è l'unico attrezzo, brevettato in tutto il mondo, capace di riequilibrare la postura con semplicità ed in tempi brevissimi, agendo sulla globalità delle catene.

E' in grado di ridare libertà e benessere a tutto il corpo attraverso l'Allungamento muscolare globale decompensato. Non si tratta di un semplice stretching analitico o classico.

E' un allungamento muscolare fatto in postura corretta e senza permettere "compensi", cioè quei meccanismi antalgici che il corpo mette in atto per sfuggire alle tensioni, ai dolori o ai semplici disagi che reputa non graditi, o contro la sua normale sopravvivenza. Inoltre tale allungamento utilizza tecniche respiratorie per sbloccare il diaframma.

L'utilizzo di Pancafit® è particolarmente indicato a tutti coloro che a causa di tensioni muscolari, stress, etc. soffrono dei più svariati disturbi (cervicalgie, lombalgie, lombosciatalgie, tendinite, borsiti, sinoviti, nevriti, periartriti, dolori alle spalle, alle mani, crampi, rigidità alle anche, artrosi alle anche, alla colonna, alle spalle, alle mani, protrusioni discali, ernie discali, etc.).

È adatto per coloro che soffrono di problemi circolatori e per coloro che vogliono migliorare la propria respirazione, agendo sia sul diaframma che sui muscoli dorsali.

BARREL è un attrezzo tipico del Pilates, utilizzabile anche per le ginnastiche posturali e correttive.

La particolare conformazione dell'attrezzo permette di correggere la postura, decomprimere la colonna vertebrale, allenare la muscolatura addominale supportando la schiena. Utile per lo stretching, migliora l'equilibrio e rinforza la muscolatura paravertebrale.

**Tutte le sedute devono essere concordate scrivendo a [posturalesisport@gmail.com](mailto:posturalesisport@gmail.com)**

		INTERO	STELLANTIS - CNHi - IVECO GROUP
1 seduta	valida 1 mese dalla data di acquisto	45 €	32 €
5 sedute	valide 3 mesi dalla data di acquisto	203 €	145 €



# INFO E ISCRIZIONI

ISCRIZIONI DAL 26 AGOSTO 2024

## CENTRO ISCRIZIONI



Via Pier Domenico Olivero 40, Torino

Orari di apertura: dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 19:30.

Consigliato appuntamento: [Prenotabile qui](#) o scrivendo a [sisport@stellantis.com](mailto:sisport@stellantis.com)

## COSTI



Quota di iscrizione - € 20 - Valida fino al 31/08/2025

Access Card - € 5 per chi ne è sprovvisto

## DOCUMENTI PER L'ISCRIZIONE



Certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica in originale, in corso di validità e regolarmente firmato e timbrato dal medico.

Badge Stellantis - CNHi - Iveco Group per ottenere gli sconti previsti

Codice fiscale del partecipante e del pagante (ai fini della detrazione fiscale prevista per le spese sportive Under 18)

Festività Ognissanti: 01/11/2024

Festività natalizie: dal 24/12/2024 al 06/01/2024

Festività pasquali : 21/04/2025

Festività primaverili: 25/04/2025 e 01/05/2025

Festa della Repubblica: 02/06/2025



## CONTATTI



[www.sisport.life](http://www.sisport.life) - 0110068611 - [posturalesisport@gmail.com](mailto:posturalesisport@gmail.com) - [sisport@stellantis.com](mailto:sisport@stellantis.com)

