

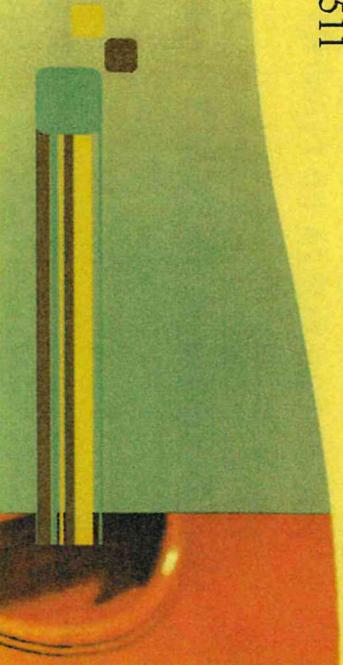
*"Bisognerebbe prendersi cura della salute come ci si prende cura del divertimento, allora non si sarebbe mai malati."*

*Francois Gervais*

Per accedere ai gruppi serve quanto segue:

1. Nel caso di detraibilità delle spese:
  - Certificato medico dello specialista (fisiatra/ortopedico) di prescrizione "attività di ginnastica di gruppo".
2. Nel caso di non detraibilità delle spese:
  - Certificato rilasciato dal medico di base.

Info e costi 0376/267511



UNITÀ GERIATRICA RIABILITATIVA  
Organizzazione non lucrativa di utilità sociale (Onlus)  
"Luigi e Maria Benchi"  
Via Dante Alighieri 41 - 46010 FERRARO di CURETONE (AR)  
Tel. 0576/267511 - Fax 0576/267590 - C.F. 01550150299

presenta

# Ginnastica Di gruppo

A partire dal mese di Ottobre 2018 verranno aperti i corsi di ginnastica di gruppo con tre tipologie di lavoro diverse:

- ⇒ GINNASTICA DI RILASSAMENTO
- ⇒ GINNASTICA DI RINFORZO
- ⇒ GINNASTICA MIRATA ARTI INFERIORI



*"Abbi cura del tuo corpo, è l'unico posto in cui devi vivere"*

*Jim Rohn*

## **GINNASTICA DI RINFORZO**

QUANTI DI NOI CONDUCONO UNA VITA SEDENTARIA, CON POSTURE SCORRETTE CHE CI PROVOCANO DOLORI AL COLLO E ALLA SCHIENA ?

QUESTO PROGETTO, MIRATO AL CONTROLLO DELLA POSTURA E AL RINFORZO DEI MUSCOLI DI SCHIENA, COLLO, GAMBE E ADDOMINALI, E' VOLTO AL POTENZIAMENTO DI TUTTI QUEI MUSCOLI CHE CONTRIBUISCONO A RISTABILIRE IL NORMALE EQUILIBRIO POSTURALE DEL NOSTRO CORPO.

ORARI:

LUNEDI E GIOVEDI DALLE 16.30 ALLE 17.30

## **GINNASTICA MIRATA ARTI INFERIORI**

GAMBE STANCHE? ARTROSI?OPERAZIONI ALLE ANCHE O ALLE GINOCCHIA? LA RISPOSTA CHE STAVI CERCANDO E' QUESTA. CON LA GINNASTICA MIRATA AGLI ARTI INFERIORI, ATTRAVERSO ESERCIZI SPECIFICI PER L'ALLUNGAMENTO E IL POTENZIAMENTO, OTTERRAI PIU' FORZA ED ELASTICITA'.

ORARI:

MERCOLEDI DALLE 16.30 ALLE 17.30

## **GINNASTICA DI RILASSAMENTO**

QUANTE VOLTE CI SIAMO SENTITI STRESSATI DOPO UNA GIORNATA IMPEGNATIVA, ARRIVANDO A SERA CON DOLORI ARTICOLARI A COLLO E SCHIENA?

QUESTO TIPO DI GINNASTICA, ATTRAVERSO ALLUNGAMENTI MUSCOLARI, LAVORO POSTURALE ED AVANZATE TECNICHE DI RILASSAMENTO E RESPIRAZIONE, E' MIRATA A RIDURRE I DOLORI DEL COLLO E DELLA SCHIENA DOVUTI A PATOLOGIE E STRESS.

ORARI:

MARTEDI E VENERDI DALLE 16.30 ALLE 17.30