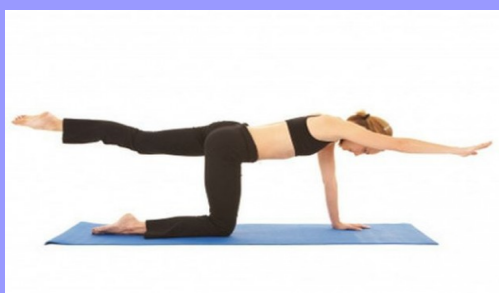


MAL DI SCHIENA? CERVICALGIA?



CORSO DI GINNASTICA DOLCE, ANTALGICA E RIEDUCATIVA

I dolori, in particolare quelli vertebrali, possono essere in gran parte ridotti perché le cause che ne provocano la maggior parte dei dolori possono essere controllate grazie ad una adeguata AZIONE EDUCATIVA E PREVENTIVA.

In questo corso si propone un percorso PERSONALIZZATO indicato per chi soffre di lombalgia o cervicalgia e per chi vuole imparare a muoversi secondo posture corrette.

L'obiettivo è migliorare la sintomatologia, acquisire autonomia nella gestione delle recidive e ricondurre ad un'attività fisica corretta e costante.

Verranno proposti gli esercizi utili per prevenire e combattere il dolore, le informazioni per imparare ad usare bene la colonna vertebrale ed evitare di azionare il meccanismo che produce dolore.

Il lavoro si svolgerà a piccoli gruppi per garantire a ciascuno un trattamento specifico e personalizzato.