

37° ANNO ACCADEMICO 2022-2023

GINNASTICA POSTURALE

Docente: Prof.ssa Valentina CASIMIRRI

La Ginnastica Posturale è l'insieme degli esercizi svolti con l'obiettivo di ristabilire un equilibrio del sistema muscolo-scheletrico. Attraverso determinati e specifici movimenti, basati sul miglioramento della postura e sulla capacità di controllo del corpo, si cerca di agire su aree del corpo rigide e/o dolenti. Nella Ginnastica Posturale saranno eseguiti anche degli esercizi di *Pilates* che allenano i muscoli profondi e sfruttano la respirazione toracica per sostenere il corpo durante l'allenamento. Le sedute avranno la durata di 1 ora per un totale di **25** lezioni (per ciascun gruppo) a partire dal **4 novembre** 2022 e si terranno:

- **MARTEDI'** dalle ore 11,30 alle ore 12,30
- **GIOVEDI'** dalle ore 16,00 alle ore 17,00
- **VENERDI'** dalle ore 11,15 alle ore 12,15

Al momento dell'iscrizione sarà possibile scegliere se frequentare uno o più corsi (a seconda della disponibilità dei posti - numero limitato) versando la quota annuale corrispondente per ciascun gruppo.

Materiale occorrente: tappetino, telo/asciugamano, calzini preferibilmente antiscivolo

37° ANNO ACCADEMICO 2022-2023

Disciplina: GINNASTICA POSTURALE

MARTEDI'

dalle ore 11,30 alle ore 12,30

Docente: *Prof.ssa Valentina CASIMIRRI*

CALENDARIO DELLE LEZIONI		
1.	8 novembre	
2.	15 novembre	
3.	22 novembre	
4.	29 novembre	
5.	6 dicembre	
6.	13 dicembre	
7.	20 dicembre	
	Dal 23 dicembre all'8 gennaio	Vacanze di NATALE
8.	10 gennaio	
9.	17 gennaio	
10.	24 gennaio	
11.	31 gennaio	
12.	7 febbraio	
13.	14 febbraio	
	21 febbraio	Vacanza di CARNEVALE
14.	28 febbraio	
15.	7 marzo	
16.	14 marzo	
17.	21 marzo	
18.	28 marzo	
19.	4 aprile	
	11 aprile	Vacanza di PASQUA
20.	18 aprile	
	25 aprile	Festa
21.	2 maggio	
22.	9 maggio	
23.	16 maggio	
24.	23 maggio	
25.	30 maggio	

37° ANNO ACCADEMICO 2022-2023

Disciplina: GINNASTICA POSTURALE

VENERDI'

dalle ore 11,15 alle ore 12,15

Docente: *Prof.ssa Valentina CASIMIRRI*

CALENDARIO DELLE LEZIONI		
1.	4 novembre	
2.	11 novembre	
3.	18 novembre	
4.	25 novembre	
5.	2 dicembre	
	9 dicembre	Ponte per festività
6.	16 dicembre	
	Dal 23 dicembre all'8 gennaio	Vacanze di NATALE
7.	13 gennaio	
8.	20 gennaio	
9.	27 gennaio	
10.	3 febbraio	
11.	10 febbraio	
12.	17 febbraio	
13.	24 febbraio	
14.	3 marzo	
15.	10 marzo	
16.	17 marzo	
17.	24 marzo	
18.	31 marzo	
	7 aprile	Vacanza di PASQUA
19.	14 aprile	
20.	21 aprile	
21.	28 aprile	
22.	5 maggio	
23.	12 maggio	
24.	19 maggio	
25.	26 maggio	

37° ANNO ACCADEMICO 2022-2023

Disciplina: GINNASTICA POSTURALE

GIOVEDÌ

dalle ore 16,00 alle ore 17,00

Docente: *Prof.ssa Valentina CASIMIRRI*

CALENDARIO DELLE LEZIONI		
1.	10 novembre	
2.	17 novembre	
3.	24 novembre	
4.	1 dicembre	
	8 dicembre	Festa
5.	15 dicembre	
6.	22 dicembre	
	Dal 23 dicembre all'8 gennaio	Vacanze di NATALE
7.	12 gennaio	
8.	19 gennaio	
9.	26 gennaio	
10.	2 febbraio	
11.	9 febbraio	
	16 febbraio	Vacanza di CARNEVALE
12.	23 febbraio	
13.	2 marzo	
14.	9 marzo	
15.	16 marzo	
16.	23 marzo	
17.	30 marzo	
18.	6 aprile	
19.	13 aprile	
20.	20 aprile	
21.	27 aprile	
22.	4 maggio	
23.	11 maggio	
24.	18 maggio	
25.	25 maggio	