

38° ANNO ACCADEMICO 2023-2024

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 da ottobre a maggio (come da calendario predisposto) a partire da martedì **17 ottobre** 2023 e si terranno:

- **MARTEDI'** dalle ore 11,15 alle ore 12,15
- **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) versando la quota annuale corrispondente per ciascun gruppo.

Materiale occorrente:

tappetino, telo/asciugamano, calzini preferibilmente antiscivolo

38° ANNO ACCADEMICO 2023-2024

Disciplina: GINNASTICA POSTURALE

MARTEDI'

dalle ore 11,15 alle ore 12,15

Docente: *Prof.ssa Valentina CASIMIRRI*

CALENDARIO DELLE LEZIONI	
17 ottobre	
24 ottobre	
31 ottobre	
7 novembre	
14 novembre	
21 novembre	
28 novembre	
5 dicembre	
12 dicembre	
19 dicembre	
Dal 23 dicembre al 7 gennaio	Vacanze di NATALE
9 gennaio	
16 gennaio	
23 gennaio	
30 gennaio	
6 febbraio	
13 febbraio	Vacanza di CARNEVALE
20 febbraio	
27 febbraio	
5 marzo	
12 marzo	
19 marzo	
26 marzo	
2 aprile	Vacanza di PASQUA
9 aprile	
16 aprile	
23 aprile	
30 aprile	
7 maggio	
14 maggio	
21 maggio	
28 maggio	

38° ANNO ACCADEMICO 2023-2024

Disciplina: GINNASTICA POSTURALE

VENERDI'

dalle ore 11,15 alle ore 12,15

Docente: *Prof.ssa Valentina CASIMIRRI*

CALENDARIO DELLE LEZIONI	
20 ottobre	
27 ottobre	
3 novembre	
10 novembre	
17 novembre	
24 novembre	
1 dicembre	
8 dicembre	Festa
15 dicembre	
22 dicembre	
Dal 23 dicembre al 7 gennaio	Vacanze di NATALE
12 gennaio	
19 gennaio	
26 gennaio	
2 febbraio	
9 febbraio	
16 febbraio	
23 febbraio	
1 marzo	
8 marzo	
15 marzo	
22 marzo	
29 marzo	Vacanza di PASQUA
5 aprile	
12 aprile	
19 aprile	
26 aprile	Ponte per festività
3 maggio	
10 maggio	
17 maggio	
24 maggio	
31 maggio	

38° ANNO ACCADEMICO 2023-2024

Disciplina: GINNASTICA POSTURALE

GIOVEDÌ

dalle ore 16,00 alle ore 17,00

Docente: *Prof.ssa Valentina CASIMIRRI*

CALENDARIO DELLE LEZIONI	
19 ottobre	
26 ottobre	
2 novembre	
9 novembre	
16 novembre	
23 novembre	
30 novembre	
7 dicembre	
14 dicembre	
21 dicembre	
Dal 23 dicembre al 7 gennaio	Vacanze di NATALE
11 gennaio	
18 gennaio	
25 gennaio	
1 febbraio	
8 febbraio	Vacanza di CARNEVALE
15 febbraio	
22 febbraio	
29 febbraio	
7 marzo	
14 marzo	
21 marzo	
28 marzo	Vacanza di PASQUA
4 aprile	
11 aprile	
18 aprile	
25 aprile	Festa
2 maggio	
9 maggio	
16 maggio	
23 maggio	
30 maggio	