

**Giornata pesante?  
Mal di schiena?  
Dolori articolari?**



**NOVITÀ!**

**Un'alternativa senza  
utilizzare farmaci...**

## Corso di “Ginnastica Antalgica”

**A cosa serve:** Questo corso aiuta a riappropriarsi di una corretta postura, a migliorare la mobilità articolare, le capacità cardio-vascolari e aerobiche, la flessibilità generale del corpo.  
Ci si propone di prevenire e nel caso di attenuare le elgie osteo-articolari croniche.

**Come si svolge:** 45 minuti di attività in acqua

- stretching dolce ma molto efficace al fine di distendere muscoli e legamenti attraverso esercizi dinamici e statici su maggiori punti di tensione (parte lombare, femorale, cervicale)
- ausilio graduale di attrezzi a carico differenziato per creare sequenze di esercizi di potenziamento muscolare
- esercizi in galleggiamento e in appoggio sul fondo

Giornata	Orario inizio Lezioni
Lunedì e Giovedì	19:55
Martedì e Venerdì	10:40