



AFFILIATA



SPONSOR



RUNNING CAMP CAPANNELLE — CORSI DI GINNASTICA POSTURALE

Dalla Dott.ssa Duna Mattarino

La Ginnastica Posturale ha come obiettivo specifico l'apprendimento e il mantenimento di una postura individuale adeguata, finalizzata al benessere psicofisico.

Un buon programma di ginnastica posturale si sviluppa su quattro aspetti:

- Propriocezione: capacità di percepire il proprio corpo in relazione allo spazio circostante.
- Mobilità articolare: capacità di movimento delle articolazioni.
- Elasticità muscolare: capacità di allungamento dei muscoli.
- Tono muscolare: capacità del muscolo di resistere a forze esterne.

Grazie!!

Dott.ssa Duna Mattarino

Dalla Segreteria RRRC

Il corso 2023/2024 avrà inizio ufficialmente il 30/09/23 alle ore 10:30.
Chi è interessato/a potrà parteciparvi ed effettuare una lezione di prova.

Costi iscrizione:

- Quota tesseramento annuale € 15,00;
- Quota mensile € 45,00

Per informazioni:

- Dott.ssa Duna Mattarino – cell. 338 3329718
- A.S.D. Roma Road Runners Club:
Tel. 06 71077050/3477
Email: romaroadrunnersclub@gmail.com