

Corso

Ginnastica Posturale

Programma

OBIETTIVO: migliorare l'allineamento del corpo sia da fermi che in movimento; prevenire e ridurre il dolore cronico o temporaneo a schiena, spalle e cervicale; educare il corpo a muoversi correttamente durante le azioni di tutti i giorni.

Un corso per tutte le età!

*Il corso di **Ginnastica Posturale** è basato sulla rieducazione motoria del movimento e della postura corretta. Durante le lezioni vengono svolti esercizi adatti alle singole persone, dopo una prima fase di riscaldamento muscolare uguale per tutti.*

Il corso ha inizio **1° Ottobre** e termina a **fine Giugno 2027**.

Il giorno presunto per la lezione settimanale è il **giovedì**, dalle **ore 14:30** alle **ore 15:30**.

Il corso è soggetto a contributo da versare direttamente a: **ASD Centro Arti Marziali Pavia**, società con la quale UNITRE Pavia ha una convenzione.

La convenzione stabilisce che i soci di UNITRE Pavia iscritti all'anno accademico 2026/2027, dovranno versare **un contributo di € 30,00 mensili per la partecipazione al corso**, oltre ad una **quota annuale di € 47,00** per l'iscrizione al ASD per l'anno sportivo che va da settembre 2026 a luglio 2027.

È possibile effettuare una lezione di prova, ma è necessario prenotarla in anticipo.

Ovviamente, chi chiede di accedere al corso di ASD Centro Arti Marziali Pavia dovrà dimostrare l'avvenuta iscrizione all'anno accademico 2026/2027, presentando la Tessera UNITRE rinnovata o la Ricevuta attestante l'iscrizione ad UNITRE.

È possibile effettuare l'iscrizione ai corsi di ASD Centro Arti Marziali Pavia, dal 14/09/2026, nelle giornate dal lunedì al venerdì, dalle ore 9:00 alle 22:00.

Di seguito i dettagli del corso di Ginnastica Posturale:

Dettagli

Modalità:	Presenza
Giorno:	Giovedì
Orario:	14:30 – 15:30
Studenti:	Nr. Max: 20
Sede:	ASD Centro Arti Marziali Pavia Via Treves, 22 (PalaRavizza) 27100 Pavia (PV)

- Ogni partecipante è tenuto a presentare certificato medico di idoneità per attività sportiva non agonistica (Certificato di idoneità alla pratica sportiva di tipo non agonistico).
- I soci iscritti a UNITRE Pavia si impegnano a segnalare eventuali allergie, patologie o limitazioni fisiche rilevanti, come previsto per attività motoria per soggetti over 50.
- La Scuola non risponde di infortuni derivanti da mancata comunicazione di patologie pregresse o da comportamenti non conformi alle indicazioni dell'insegnante.

❖ **Per informazioni, potete scrivere a: redazione@unitrepavia.it**

con oggetto: Corso di Ginnastica Posturale - ASD Centro Arti Marziali Pavia