



COS'E' LA GINNASTICA IPOPRESSIVA ?

E' un metodo di ginnastica posturale, pensato per tonificare in particolar modo la fascia addominale e il pavimento pelvico, senza aumentare la pressione intra-addominale e pelvica. Oltre agli effetti estetici, tra cui la riduzione del girovita e il miglioramento del tono muscolare, questo metodo permette di prevenire o curare problemi dovuti all'età, a interventi chirurgici, al parto o ad allenamenti sportivi stressanti. E' molto utile per:

- incontinenza e prolapsi
- prevenzione ernie inguinali
- contrasto del rilassamento dei tessuti post partum
- problemi circolatori delle gambe
- riduzione della pressione addominale e pelvica negli sport ad alta intensità.

Per questa disciplina è fondamentale l'apprendimento corretto degli esercizi e la loro esecuzione senza errori. L'insegnante deve avere la possibilità di seguire e correggere individualmente ciascun allievo.

Ne consegue che ogni corso potrà avere un numero limitato di iscritti (6-8), per garantire la qualità dell'insegnamento.

L'Airone propone il corso in due orari diversi il Martedì mattina: dalle 9:00 alle 10:00 e dalle 10:00 alle 11:00, con l'insegnante Rosa Sidoti, già conosciuta ed apprezzata da chi frequenta i corsi di ginnastica dolce e per osteoporosi.

E' possibile partecipare ad una lezione di prova, concordando con la Segreteria le modalità, il giorno e l'ora. La Segreteria è aperta dal LUN al VEN dalle 9:00 alle 11:30. Aperture straordinarie LUN 16 e 23 Settembre ore 18-20 e SAB 28 Settembre ore 9:00 - 11:30.



ANCeSCAO
A.P.S.

Centro sociale culturale

L'Airone APS
Castenaso



Via dello Sport, 2, Tel. 051 6049123
Iscritto al RUNTS dal 25/07/2022 N° Repertorio 40751