

A chi si rivolge

Per le sue caratteristiche il corso è praticabile da chiunque e **non ha controindicazioni** di alcun genere. Utile per chi ha necessità di mantenere uno **stato di benessere** globale e di Salute fisica e motoria.

Svolgimento

Viene svolto in gruppo favorendo la **socializzazione** in un **clima piacevole** guidato dalla musica come sottofondo e come base per coadiuvare e/o facilitare l'esecuzione degli esercizi.

Il corso è tenuto da **Chinesiologi** e personale **laureato in Scienze Motorie** specializzato in **aggiornamento costante** e con basi multi-metodo di lavoro!

CONI Ente di promozione sportiva ITALIA

asi ASSOCIAZIONI SPORTIVE SOCIALI ITALIANE

Per info

Contattaci

SEGRETERIACNG@GMAIL.COM

FISSO: 039-2050962
WHATSAPP: 329-2328417

VIA SCHIAPARELLI 6
20852 MB – VILLASANTA

WWW.NUOVAGINNASTICA.COM

NG CENTRO di CHINESIOLOGIA



Ginnastica di **Mantenimento**

NUOVA GINNASTICA

Cosa è

GINNASTICA di MANTENIMENTO
È una proposta di **"Esercizio Fisico"** che ha caratterizzato sin dalla sua nascita e caratterizza tuttora il **Centro NG Palestre**. Tale metodo ideato dalla **prof.ssa Pasta Grazia** pone le sue basi concettuali e pratiche nella **BackSchool**, arricchito dall'esperienza e la **formazione** in ambito motorio di **40 anni** di **passione** per il movimento.

Racchiude in sé il meglio di differenti **tecniche motorie**: dalla **Chinesiologia** al **Pilates**, da **tecniche Yoga** al **Feldenkrais**, dalla **ginnastica addominale** classica alla ginnastica **Hipopressiva**, dal **fitness** alla **Core stability** e **core link**, dalla ginnastica **posturale** allo **stretching**.

Vengono applicate **tecniche** di autocorrezzione posturale come **Alexander**, **McKenzie e De Gasquet** integrate in un lavoro sempre nuovo e moderno utilizzando la musica, con piccoli attrezzi quali fitball, softball, elastici, disc'o'sit e strumenti specifici che stimolano la propriocezione.

Obiettivi Raggiungibili

L'**obiettivo** principale è la ricerca di un **benessere** globale **da "MANTENERE"** nel tempo. Spesso nella quotidianità si utilizzano posture scorrette che a lungo possono provocare algie vertebrali e portare a problematiche osteo-muscolari.

La ricerca di un **miglioramento posturale**, ma soprattutto la **"stabilizzazione"** di tale nuova postura, ne permette il mantenimento anche nel quotidiano.

Obiettivi che si raggiungono tramite:

- **presa di coscienza** del proprio corpo nello spazio
- **coordinamento** motorio
- **stretching**
- moderata attività **cardiovascolare**
- riequilibrio **posturale**
- **propriocezione**
- leggero ma impegnativo **fitness**
- **tono-trofismo**
- tecniche di **rilassamento**

Durante il corso vengono forniti **consigli utili** per correggere e **migliorare** il proprio **stile di vita** nella quotidianità per aiutarci a prevenire e costruire una **buona salute generale**.

