

Ginnastica Posturale



La ginnastica posturale, corso di gruppo, rivolta a ragazzi e ragazze di età inferiore ai 18 anni, è composta di una serie di esercizi che mirano a recuperare / migliorare i “vizi” posturali che la crescita e le “cattive” abitudini determinano nel proprio corpo. Il corso offre un efficace strumento di prevenzione e d'intervento sulle più diverse problematiche che si evidenziano sull'apparato muscolo - scheletrico (atteggiamento scoliotico, dorso curvo, scapole alte...).

📍 Martedì e giovedì dalle 16.30 alle 17.30

50 € mensili

Referente | **Matteo Rossi**

Telefono | **340 6096237**

Email | **accademia@cusbergamo.it**