Leggi tutto

Programma della mattina:

9.30/10.00 dimostrazione di Pilates per neo mamme

10.00/10.30 dimostrazione di Pilates per future mamme

10.30/11.00 dimostrazione di Tai chi per anziani e Parkinsoniani

11.00/11.30 dimostrazione di Pilates per anziani e Parkinsoniani

Le attività presentate hanno come scopo:

per le neo mamme il recupero funzionale e posturale proponendo esercizi di allungamento muscolare e tonificazione specifici

per le future mamme il miglioramento della flessibilità, della resistenza muscolare, della capacità di concentrazione e della coscienza di sé attraverso una serie di esercizi studiati appositamente

per gli anziani il miglioramento della flessibilità e della mobilità articolare, della resistenza muscolare, attraverso una serie di esercizi studiati appositamente per contrastare le problematiche fisiche legate all'invecchiamento

per i soggetti colpiti da problemi neurologici (Parkinson) e di movimento il miglioramento di postura ed equilibrio, attraverso una serie di esercizi studiati appositamente per contrastare le problematiche fisiche legate alla malattia

Officina Salute si avvale della collaborazione di professionisti (diplomati ISEF, laureati in Scienze Motorie) con specializzazione nel settore della ginnastica per la terza e quarta età, con specializzazione post laurea in riabilitazione neurologica, con specializzazione nel settore del fitness pre e post natale.