**CORSI DI GINNASTICA 2020/2021**

**GINNASTICA VERTEBRALE**
*E’ una metodica efficace e duratura nel trattamento dei dolori vertebrali. Adatta a chi soffre di dolori acuti e cronici a livello lombare, dorsale e cervicale. Attraverso gli esercizi il soggetto prende coscienza della propria colonna vertebrale, degli eventuali. atteggiamenti scorretti, delle zone rigide e dolorose. Con gli esercizi specifici il soggetto riduce il dolore e le conseguenti limitazioni, affina gradualmente la capacità di controllo e impara ad usare correttamente la colonna vertebrale nei movimenti quotidiani.*

**Il corso si svolge presso la Palestra FALCONE**

dell’Istituto G. Falcone – Bergamo – via Dunant, 1

dal 5 novembre al 27 maggio 2021, nel seguente orario:

**GIOVEDI’ dalle ore 16,15 alle ore 17,15**

**GINNASTICA prevenzione e mantenimento**
*Il cardiopatico, superata positivamente la fase acuta, soprattutto se interessata da intervento chirurgico e successiva indispensabile riabilitazione, ha la necessità di mantenere e di consolidare la salute riacquistata. Questa condizione gli permette un totale reinserimento nella normalità della vita quotidiana, con la ripresa delle attività lavorative interrotte o, comunque, delle abitudini di vita temporaneamente lasciate all’insorgenza della malattia. La scienza medica è unanime nel considerare la sedentarietà come una delle cause dell’insorgere del rischio cardio-vascolare. In questo ambito si inserisce quasi obbligatoria, certamente consigliata, la cosiddetta “ginnastica di mantenimento”.*

**Due corsi si svolgono presso la Palestra FALCONE**

dell’Istituto G. Falcone – Bergamo – via Dunant, 1,

dal dal 5 novembre al 27 maggio 2021, nei seguenti orari:

**GIOVEDI’ dalle ore 17,30 alle ore 18,30;**

**GIOVEDI’ dalle ore 18,45 alle ore 19,45.**

**Due corsi  si svolgono presso la Palestra CONCA FIORITA**

della Scuola elementare Celestino Fava (ex  G. Rosa) – Bergamo – Via Conca Fiorita (entrata palestra: via Marzabotto)

Dal 3 novembre 2020 al 27 maggio 2021, nei seguenti orari:

**MARTEDI’ e GIOVEDI’ dalle ore 18,00 alle ore 19,00;**

**MARTEDI’ e GIOVEDI’ dalle ore 19,00 alle ore 20.**

**Due corsi si svolgono presso la Palestra COMUNALE MOZZO**– via Verdi

Dal 3 novembre 2020 al 28 maggio 2021, nei seguenti orari:

**MARTEDI’ e VENERDì dalle ore 15 alle ore 16**

**MARTEDI’ e VENERDI’ dalle ore 16 alle ore 17**