



CASA DI RIPOSO
CAPROTTI ZAVARITT
VIA ARNO, 14 - 24020 GORLE (BG)
tel 035/65.70.70 035/65.88.01
fax 035/65.73.96

L'Istituto Casa di Riposo Caprotti-Zavaritt propone un **Corso di Ginnastica Vertebrale**

Verrà attivato un corso di 10 incontri il **GIOVEDÌ**
dalle **18.30 alle 19.30**

Vi aspettiamo il:
04,11,18, ottobre
08,15,22,29 novembre
06,13,20 dicembre



un'attività fisica composta da una serie di esercizi leggeri, utili a ristabilire l'equilibrio del corpo e una postura corretta

Il corso adatto a tutti ed a tutte le età si terrà presso la palestra dell'Istituto in Via Arno 14 a Gorle

Il costo delle 10 lezioni è di 100,00 €

Per informazioni ed iscrizioni contattare la sig.ra Maria Carla Gatti al n. 035657070 oppure tramite email scrivendo a: segreteria@caprotti-zavaritt.it

Benefici della ginnastica vertebrale:

migliora la respirazione - elimina il mal di testa

riduce il rischio di infortuni - previene i dolori articolari

accresce l'autostima, una buona postura aumenta la fiducia in se stessi

migliora la **circolazione** e la **digestione**, una corretta posizione consente agli organi interni dell'addome di assumere la loro posizione naturale senza una compressione che potrebbe interferire con il normale flusso e le funzioni dell'apparato gastrointestinale

estende i movimenti ed **aiuta i muscoli e le articolazioni**, perché aiuta a mantenere le ossa e le articolazioni in un corretto allineamento in modo che i nostri muscoli siano usati correttamente, diminuendo l'usura delle superfici articolari che potrebbero causare artrite degenerativa e dolori alle articolazioni

"apre" il cuore e la mente, la postura influisce anche sulla mente, così come la mente può influenzare la postura. Ci avete mai fatto caso che quando ci si sente bene e felici la postura tende ad essere dritta e aperta.