

*Centro Ricreativo Badesi*

"UN NONNO È QUALCUNO CON L'ARGENTO NEI CAPELLI E L'ORO NEL CUORE"

## NOVITA' AUTUNNO/INVERNO 2018

# STRETCHING PERSONALIZZATO

## GINNASTICA POSTURALE DI STRETCHING INDIVIDUALE

PRESSO LA SALA POLIVALENTE CRAB

CON UTILIZZO DI UNA PANCA SPECIFICA FINALIZZATA A:

\* RIDURRE: **DOLORI DA MAL DI SCHIENA,**

**DOLORI OSTEO-ARTICOLARI DI TUTTO IL CORPO,**

**TENSIONI MUSCOLARI, STRESS PSICOLOGICO**

\* **RIDUZIONE DEL DOLORE IN CASO DI PATOLOGIE OSTEOARTICOLARI E TRAUMI DI VARIO GENERE.**

È PREVISTO UN INCONTRO INDIVIDUALE UNA VOLTA OGNI 20 GG. CIRCA, PREVIO APPUNTAMENTO PRESSO SEGRETERIA CRAB (CELL. 337 524848)

La PRIMA SEDUTA (di 20 minuti circa) avrà scopo dimostrativo ed è GRATUITA.

Costo delle sedute successive (durata di un'ora):

- SEDUTA SINGOLA: € 25,00

- OFFERTA 5 SEDUTE: € 100,00



L'attività di Allungamento/Streching sarà condotta da un'esperta, dottoressa in Scienze Motorie, specializzata con regolari titoli abilitanti all'esercizio dell'attività.

"PER VOCAZIONE COLTIVIAMO BENESSERE SOCIALE"

Associazioni Promozione Sociale - Codice fiscale 91002200292 A. P. S. al n. PS/RO0029

Badia Polesine - Via Cigno, 109/A - Tel. e fax 0425.590122 - cell. 337 524848

E-mail: [crabbadiapolesine@libero.it](mailto:crabbadiapolesine@libero.it) - [www.crabbadiapolesine.it](http://www.crabbadiapolesine.it) - Facebook: Crab Badia Polesine