



**"LE PAROLE VOLANO, I FATTI RESTANO"**

**C. R. A. B. A.P.S.**

*Centro Ricreativo Anziani Badiesi*



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

# SEDUTE PANCAFIT

## PRESSO SALA POLIVALENTE CRAB

Metodo brevettato in tutto il mondo per l'**ALLUNGAMENTO MUSCOLARE** globale; agendo sull'apparato muscolo scheletrico favorisce una **POSTURA CORRETTA**



### INDICATO PER CURARE

MAL DI SCHIENA/LOMBALGIE –  
LOMBOSCIATALGIE – TUNNEL CARPALE –  
BLOCCHI RESPIRATORI – CAUSE DI  
DISTURBO DEL SONNO - STASI VENOSA E  
LINFATICA – CEFALEE - ALLUCE VALGO -  
ARTROSI ANCA, CERVICALE, LOMBARE,  
GINOCCHIO – DOLORI CERVICALI – ERNIE  
DISCALI, IATALI - PROTRUSIONI -  
FORMICOLII – TENDINITI  
DOLORI DA POSTURA NON CORRETTA -

### BENEFICI

- ✓ ELIMINA COMPLETAMENTE LA RIGIDITA' MUSCOLARE E LE TENSIONI
- ✓ ALLEVIA E ELIMINA I DOLORI DI TUTTA LA MUSCOLATURA E DELLE ARTICOLAZIONI
- ✓ PORTA IL CORPO AD ASSUMERE LA POSTURA CORRETTA
- ✓ LAVORA SULLA RESPIRAZIONE, COINVOLGENDO IL DIAFRAMMA
- ✓ MIGLIORA LA CIRCOLAZIONE CARDIOVASCOLARE E LINFATICA
- ✓ RIDUCE LO STRESS
- ✓ FAVORISCE L'EQUILIBRIO CORPOREO GENERALE

Sedute svolte dalla **DOTT.SSA CASARO CECILIA**, laureata in Scienze Motorie ed insegnante presso un Istituto superiore. Qualificata in attività motoria posturale, di tonificazione e aerobica finalizzata al potenziamento muscolare e al dimagrimento per tutte le età.

**LE SEDUTE AVRANNO LUOGO NEI GIORNI DI LUNEDÌ E MERCOLEDÌ MATTINA PRESSO IL CRAB ,  
PREVIO APPUNTAMENTO CON LA DO.TT.SSA CASARO CECILIA  
al cell. 349/1150959**

ATTIVITÀ RISERVATA AI SOCI IN REGOLA COL TESSERAMENTO CRAB 2023

Il Presidente  
Riccardo Dal Ben

**"PER VOCAZIONE COLTIVIAMO BENESSERE SOCIALE"**

Associazione Promozione Sociale - Codice fiscale 91002200292 - Iscrizione RUNTS n. 85202

45021 Badia Polesine – Via Cigno, 109/A - Tel. 0425. 792328 – cell. **337 524848**

E-mail: [crabbadiapolesine@gmail.com](mailto:crabbadiapolesine@gmail.com) – PEC [crabbadia@pec.it](mailto:crabbadia@pec.it) - [www.crabbadiapolesine.it](http://www.crabbadiapolesine.it) – Facebook: Crab Badia Polesine