



SportivaMente

ASSOCIAZIONE SPORTIVO DILETTANTISTICA



porta un amico
e diventerai
promotore di salute

LA GINNASTICA PER TUTTI

a MIGLIARINO • Vecchiano

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

BASSA DISABILITÀ LUN e MER ore 9.00-10.00
per le piccole problematiche muscoloscheletriche
(mal di schiena, artrosi, dolori articolari, post-chirurgici ecc.)

ALTA DISABILITÀ LUN e MER ore 10.00-11.00
dedicata alle patologie neurodegenerative (malattia di Parkinson, esiti di ictus, ecc.)

PARKINSON LAB ogni VENERDÌ

attività specifica per malati di Parkinson (gruppi max 5-6 persone)
con inizio a marzo. Si raccolgono già le preiscrizioni

BIODANZA METODO ROLANDO TORO

con Paola Magli®: venerdì dalle 17 alle 19

Sessioni di gruppo in cui vengono proposte specifiche sequenze di esercizi
intesi a stimolare qualità umane come: gioia di vivere, slancio vitale, sensibilità
alla vita, comunicazione affettiva e intima, risveglio del piacere, connessione ai
propri istinti, espressione creativa ed emozionale attraverso il corpo

Sportivamente propone anche:

SOFT PILATES e GINNASTICA POSTURALE

INFO Letizia 335 7758406 - Ornella 340 7361867

(telefonare ore 15.00-18.00)

SPORTIVAMENTE asd - ASBUC di MIGLIARINO in via Salvo D'Acquisto 1
www.sportivamenteasd.org



porta un amico
e diventerai
promotore di salute

IL SABATO DELLA SALUTE

da febbraio a **MIGLIARINO** • Vecchiano

RILASSAMENTO CREATIVO

con Silvia Fontana: 4-11-18-25 febbraio dalle 10 alle 12

È una tecnica efficace per integrare
il rilassamento nella propria vita
mantenendo lucidità mentale



TAI CHI CHUAN e QIGONG

con Serena Trimarchi: 4-11-18-25 marzo dalle 10 alle 11.30

Rilassarsi in movimento, respirare, lasciar fluire l'energia
per raggiungere l'equilibrio tra il corpo-pieno e la mente-vuota

DANZATERAPIA

con Paola Consani: 6-13-20-27 maggio dalle 10 alle 11.30

Il modo di muoverci esprime come ci sentiamo
più direttamente e più chiaramente delle nostre parole

YOGA DELLA RISATA

con Stefania Panelli: 1-8-22 aprile dalle 15 alle 16.30

Esercizi di respirazione e di stimolazione della risata,
ci faranno sentire più distesi e carichi di energia

INFO Letizia 335 7758406 - Ornella 340 7361867

(telefonare ore 15.00-18.00)

SPORTIVAMENTE asd - ASBUC di MIGLIARINO in via Salvo D'Acquisto 1

www.sportivamenteasd.org