

POSTURAL MAL DI SCHIENA



- Hai di mal di schiena o mal di collo?
- Fai un lavoro sedentario?
- Hai diffusi dolori articolari?
- Soffri di frequenti mal di testa?
- Hai un persistente stato di stanchezza?
- Passi la maggior parte del tuo tempo alla scrivania?
- Non ricordi l'ultima volta in cui ti sei svegliato senza dolore alla schiena?
- Ogni volta che provi ad iniziare ad andare in palestra finisci per farti male alla schiena?

Vieni a provare
la nostra nuova
attività! **POSTURAL
MAL DI SCHIENA**



MATTINA

Tutte le mattine

10:00 - 11:00

11:00 - 12:00



POMERIGGIO

Tutti i pomeriggi

17:00 - 18:00

18:00 - 19:00

Le lezioni durano **50 minuti** e sono adatte a tutti, anche ai meno attivi. Per partecipare basta un **abbigliamento comodo** (tuta) e **dei calzini anti scivolo**

PROVA GRATUITA

Dal **14 al 31 OTTOBRE**

Prova gratuitamente e decidi se iscriverti usufruendo delle nostre vantaggiosissime proposte.

CHIAMA SUBITO e prenotati ad una o più lezioni: **0583 491406**

Direttore Sanitario:
Dott.ssa Maria Rita Gherardini

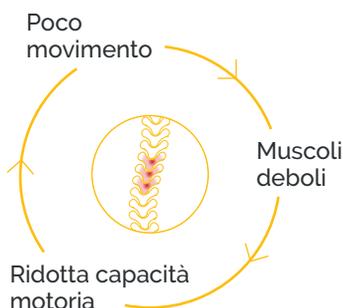


“Malattia del benessere”

Il mal di schiena è la prima causa di perdita di autonomia e di assenza dal posto di lavoro nel mondo occidentale, ed è tipicamente una “malattia del benessere”.

La vita di oggi prevede che passiamo la maggior parte del tempo “afflosciati” su sedie, poltrone, sedili di automobili...e siamo tendenzialmente sovrappeso e ipotonici

Meno ti muovi,
Peggio ti muovi
Più **fastidio** hai a muoverti...**Meno** ancora **ti muovi**



Interrompi
questo
circolo vizioso
grazie all'attività
Postural
Mal di schiena

1 SICURA

Sicura ed effettuabile all'infinito e da qualunque tipo di paziente, non prevenendo sovraccarico di alcun segmento.

2 SEMPLICE

Semplice e praticabile da tutti, anche da persone con ridotta capacità atletica.

3 EFFICACE

I benefici del movimento guidato saranno evidenti fin dalle prime settimane e coinvolgeranno tutto il tuo organismo, incluso il cervello!