

UN PERCORSO DI GINNASTICA DOLCE ALLA SACRA FAMIGLIA DI INTRA

 verbaniamilleeventi.org/un-percorso-di-ginnastica-dolce-alla-sacra-famiglia-di-intra



La sede di Fondazione Sacra Famiglia di Intra organizza, a partire da metà settembre, un corso di ginnastica dolce aperto a tutti, con particolare attenzione alle persone anziane e fragili. Si tratta di un percorso strutturato in dieci incontri a cadenza settimanale. I partecipanti, in piccoli gruppi composti da un massimo di sei persone, saranno guidati da un fisioterapista esperto nello svolgimento di questa attività fisica che prevede particolare attenzione alle capacità motorie della persona che la svolge. La ginnastica dolce, infatti, utilizza movimenti leggeri, lenti e senza sforzi eccessivi e prevede esercizi semplici ma mirati, che vanno a stimolare diverse parti del corpo. Roberto Fantoli, fisioterapista della Fondazione Sacra Famiglia e responsabile del corso commenta: *I benefici della ginnastica dolce sono molteplici: l'attività avvicina le persone gradualmente all'esercizio fisico, facendole acquistare fiducia nel proprio corpo e nelle proprie capacità motorie con movimenti di allungamento muscolare lenti e fluidi che aiutano a recuperare o a sviluppare la capacità motoria e la giusta postura.* La ginnastica dolce è adatta anche alle persone anziane e fragili, a coloro che non svolgono attività fisica o che non la praticano regolarmente. Gli esercizi sono studiati in modo particolare per persone fragili, per coloro che hanno problemi di tipo ortopedico e non possono svolgere sport più pesanti, per le donne in gravidanza e per tutti coloro che vogliono godere di uno stato generale di benessere senza stressare il fisico. Il corso si svolgerà nella sede di Fondazione Sacra Famiglia a Intra, in via Pippo Rizzolio, 9. Per informazioni e prenotazioni: 0323 402349.



Scritto da Sergio Ronchi
