

FUTURE ACADEMY

# GINNASTICA POSTURALE

---



*Future Academy*



Con questo  
**CORSO**

## DESCRIZIONE

La ginnastica posturale è un'attività che può essere praticata a qualsiasi età e che produce dei benefici importanti per il nostro organismo. Dalle prime sessioni noterai un netto miglioramento della mobilità delle articolazioni, dell'elasticità del tessuto muscolare, una riduzione dei dolori muscolari e articolari e un miglioramento della postura. La ginnastica posturale è ottimale non soltanto per coloro che abitualmente soffrono di dolori, ma anche per coloro che li vogliono prevenire. Dolori alle spalle o al collo o alla schiena si possono infatti prevedere ed è importante prenderli in considerazione soprattutto per coloro che per lavoro passano la maggior parte della giornata seduti o in piedi. Attraverso questo videocorso sperimenterai tutti i benefici elencati attraverso delle sessioni a difficoltà crescente di ginnastica posturale, con esercizi mirati e localizzati.

## OBIETTIVI

L'obiettivo di questo video corso è migliorare lo stato di forma fisica e psicologica dell'allieva attraverso sessioni di allenamento che propongono esercizi mirati a difficoltà crescente, che hanno lo scopo di rinforzare la muscolatura e l'elasticità del corpo.





Sessioni di Allenamento disponibili h24 per un anno intero



Accorcia le distanze e collegati da ogni parte del mondo con qualsiasi dispositivo



Tutor sempre a disposizione, i nostri formatori sono professionisti certificati



24 sessioni di allenamento da eseguire due volte a settimana, per un totale di 3 mesi di allenamento.



Alla fine del percorso è possibile richiedere l'attestato

Future Academy  
UNA PANORAMICA

Siamo una scuola di formazione che punta su contenuti video multimediali, docenti qualificati e professionisti del settore che hanno tenuto negli ultimi anni più di 300 corsi disponibili sulla nostra piattaforma.