



## *Ginnastica posturale*

**Docente: Dott.ssa Milena Ungari**

### **Programma:**

- Semplici esercizi di riscaldamento, stretching e risveglio muscolare da seduti
- Esercizi di rinforzo muscolare e posturali
- Rieducazione alla percezione delle corrette posture corporee
- Allenamento della propriocezione (percezione corretta del proprio corpo nello spazio) e della simmetria nella postura

**È consigliato abbigliamento comodo ad esempio tuta, calzettoni antiscivolo. Portare un piccolo plaid o un tappetino da fitness.**

**Quota: € 40,00**

### **Calendario:**

Martedì  
dalle ore 10.45  
alle ore 11.45

### **Frequenza:**

Settimanale

### **Durata:**

15 lezioni  
dal 13 gennaio 2026  
al 28 aprile 2026

### **Sede:**

Villa Cusani-  
Confalonieri

### **Aula:**

Galleria 1° p.