



**39° ANNO ACCADEMICO 2024-2025**

## **GINNASTICA POSTURALE e PILATES**

La Ginnastica Posturale è l'insieme degli esercizi svolti con l'obiettivo di ristabilire un equilibrio del sistema muscolo-scheletrico. Attraverso determinati e specifici movimenti, basati sul miglioramento della postura e sulla capacità di controllo del corpo, si cerca di agire su aree del corpo rigide e/o dolenti. Nella Ginnastica Posturale saranno eseguiti anche degli esercizi di *Pilates* che allenano i muscoli profondi e sfruttano la respirazione toracica per sostenere il corpo durante l'allenamento.

Le sedute avranno la durata di 1 ora da ottobre a maggio (come da calendario predisposto) a partire da lunedì **14 ottobre** 2024 e si terranno:

- **LUNEDI'** dalle ore 11,30 alle ore 12,30 (Docente: Marco Tarsi)
- **MERCOLEDI'** dalle ore 17,30 alle ore 18,30 (Docente: Gianluca Mancini)
- **VENERDI'** dalle ore 11,30 alle ore 12,30 (Docente: Marco Tarsi)

### **II PILATES** si terrà:

- **MERCOLEDI'** dalle ore 11,30 alle ore 12,30 a partire dal **16 ottobre** (Docente: Marco Tarsi)
- **GIOVEDI'** dalle ore 18,30 alle ore 19,30 a partire dal **7 novembre** (Docente: Emily Sofia Petracchi)

Al momento dell'iscrizione sarà possibile scegliere se frequentare uno o più corsi (a seconda della disponibilità dei posti) versando la quota annuale corrispondente per ciascun gruppo.

### **Materiale occorrente:**

tappetino, telo/asciugamano, calzini preferibilmente antiscivolo



## 39° ANNO ACCADEMICO 2024-2025

Disciplina: GINNASTICA POSTURALE

LUNEDI'

dalle ore 11,30 alle ore 12,30

Docente: Marco TARSI

14 ottobre	
21 ottobre	
28 ottobre	
4 novembre	
11 novembre	
18 novembre	
25 novembre	
2 dicembre	
9 dicembre	
16 dicembre	
<b>Dal 23 dicembre al 6 gennaio</b>	<b>Vacanze di NATALE</b>
13 gennaio	
20 gennaio	
27 gennaio	
3 febbraio	
10 febbraio	
17 febbraio	
24 febbraio	
3 marzo	
10 marzo	
17 marzo	
24 marzo	
31 marzo	
7 aprile	
14 aprile	
<b>21 aprile</b>	<b>Vacanza di PASQUA</b>
28 aprile	
5 maggio	
12 maggio	
19 maggio	
26 maggio	



## 39° ANNO ACCADEMICO 2024-2025

Disciplina: GINNASTICA POSTURALE

MERCOLEDI'

dalle ore 17,30 alle ore 18,30

Docente: **Gianluca MANCINI**

<b>CALENDARIO DELLE LEZIONI</b>	
16 ottobre	
23 ottobre	
30 ottobre	
6 novembre	
13 novembre	
20 novembre	
27 novembre	
4 dicembre	
11 dicembre	
18 dicembre	
<b>Dal 23 dicembre al 6 gennaio</b>	<b>Vacanze di NATALE</b>
8 gennaio	
15 gennaio	
22 gennaio	
29 gennaio	
5 febbraio	
12 febbraio	
19 febbraio	
26 febbraio	
5 marzo	
12 marzo	
19 marzo	
26 marzo	
2 aprile	
9 aprile	
16 aprile	
<b>23 aprile</b>	<b>Vacanza di PASQUA</b>
30 aprile	
7 maggio	
14 maggio	
21 maggio	
28 maggio	



## 39° ANNO ACCADEMICO 2024-2025

Disciplina: GINNASTICA POSTURALE

VENERDI'

dalle ore 11,30 alle ore 12,30

Docente: Marco TARSI

<b>CALENDARIO DELLE LEZIONI</b>	
18 ottobre	
25 ottobre	
<b>1 novembre</b>	<b>Festa</b>
8 novembre	
15 novembre	
22 novembre	
29 novembre	
6 dicembre	
13 dicembre	
20 dicembre	
<b>Dal 23 dicembre al 6 gennaio</b>	<b>Vacanze di NATALE</b>
10 gennaio	
17 gennaio	
24 gennaio	
31 gennaio	
7 febbraio	
14 febbraio	
21 febbraio	
28 febbraio	
7 marzo	
14 marzo	
21 marzo	
28 marzo	
4 aprile	
11 aprile	
<b>18 aprile / 2 maggio</b>	<b>Vacanza di PASQUA e Festività</b>
9 maggio	
16 maggio	
23 maggio	
30 maggio	