



CALEPPIO

CORSO DI GINNASTICA PER ADULTI

Il corso di ginnastica generale per adulti avrà come obiettivo principale la prevenzione a patologie derivanti dalla sedentarietà e dalla mancanza di movimento.

Non mancheranno tuttavia esercizi mirati volti al mantenimento della salute e, quando possibile al recupero funzionale di capacità fisiche perse a causa di incidenti e traumi (soprattutto dell'apparato locomotore o a carico dell'apparato cardiocircolatorio).

Il movimento fisico e la pratica motoria contribuiscono, come è noto, a generare benessere all'intera persona e gli effetti che determinano si riscontrano anche nelle attività quotidiane. Per questo sono indispensabili figure professioniste che siano in grado di seguire i clienti in modo individualizzato, mediante programmi "ad hoc", talvolta con il supporto e la consulenza di medici specialisti

