



## Programma BackSchool a.s. 2011-2012

Centro di Chinesiologia Nuova Ginnastica  
 Villasanta – via schiaparelli 6  
[www.nuovaginnastica.com](http://www.nuovaginnastica.com)



<b>Data</b>	<b>Tematica trattata</b>
<b>OTTOBRE</b>	
6 ottobre	Primo cardine: informazione & educazione
13 ottobre	Educazione posturale di base: presa di coscienza delle curve della colonna
20 ottobre	Respirazione diaframmatica e gestione dei diametri respiratori
27 ottobre	Grounding: ricerca di un appoggio stabile
<b>NOVEMBRE</b>	
3 novembre	Alexander: educazione posturale cervicale
10 novembre	<i>Rilassamento</i> e training autogeno: “la percezione dei contatti”
17 novembre	Verrouillage e Corelink: stabilizzazione e rinforzo addominale e lombare
24 novembre	Uso corretto del rachide lombare nei movimenti
<b>DICEMBRE</b>	
1 dicembre	Uso corretto del rachide lombare nella postura seduta
8 dicembre	Neckschool: educazione posturale cervicale
15 dicembre	Stretching posturale delle catene miofasciali
22 dicembre	<i>Rilassamento</i> e training autogeno: “La calma dopo la tensione”
<b>Buon natale e Buon Anno Nuovo!!!</b>	
<b>GENNAIO</b>	
12 gennaio	Posturologia applicata (deglutizione, sistema visivo..)
19 gennaio	Propriocezione ed equilibrio posturale
26 gennaio	Ginnastica antalgica e scarico lombare
<b>FEBBRAIO</b>	
2 febbraio	<i>Rilassamento</i> e training autogeno: “La percezione del respiro”
9 febbraio	Rinforzo arti inferiori
16 febbraio	Rinforzo arti superiori
23 febbraio	Mobilizzazione articolare arti superiori e inferiori
<b>MARZO</b>	
1 marzo	Allungamento posturale globale a corpo libero e con metodo Pancafit
8 marzo	Esercizi di coordinazione
15 marzo	Ripasso: controllo posturale attivo con metodi Alexander, Grounding, verrouillage.
22 marzo	Lavoro sui recettori podalici, propriocezione e automassaggio plantare
29 marzo	<i>Rilassamento</i> e training autogeno: “L’immagine dell’albero della vita”

<b>APRILE</b>	
<b><i>Buona Pasqua!!!</i></b>	
12 aprile	Esercizi di decompressione vertebrale
19 aprile	Lavoro sui recettori cutanei, distensione delle fasce e automassaggio con reflex
26 aprile	GinGen: ginnastica generale (warm up, tonificazione, scarico, stretching e relax)
<b>MAGGIO</b>	
3 maggio	Lezione teorico-pratica: mobilitazione dei carichi (come spostare correttamente pesi)
10 maggio	<i>Rilassamento: "La decontrazione muscolare"</i>
17 maggio	Circuito propriocettivo per l'equilibrio e la gestione della colonna vertebrale
24 maggio	Mobilizzazione mista e scarico articolare
31 maggio	GinGen: ginnastica generale (warm up, tonificazione, scarico, stretching e relax)
<b>GIUGNO</b>	
7 giugno	<i>Rilassamento: "L'immagine dell'albero della vita" e saluti!</i>
<b><i>Buone Vacanze!!!</i></b>	

*Le lezioni sono aperte a tutti con possibilità di abbonamento: mensile, trimestrale o annuale. E' possibile optare anche per la "tessera ad ingressi" per poter scegliere liberamente le tematiche da affrontare.*

*Copie del calendario sono disponibili presso la segreteria e sul sito internet*

*Le lezioni si svolgono il **giovedì dalle 19.00 alle 19.50***

*Per ulteriori info: [backschool@nuovaginnastica.com](mailto:backschool@nuovaginnastica.com)*

*[www.nuovaginnastica.com](http://www.nuovaginnastica.com) (nella sezione BackSchool)*

*[www.backschool.it](http://www.backschool.it)*

*Le tematiche delle lezioni potrebbero subire variazioni: controllate settimanalmente il calendario presente in palestra e sul sito [www.nuovaginnastica.com](http://www.nuovaginnastica.com)*

*Le lezioni sono usufruibili in modo individuale accordando gli orari con il Posturologo.*



Centro di Chinesiologia Nuova Ginnastica  
Villasanta – via schiaparelli 6  
[www.nuovaginnastica.com](http://www.nuovaginnastica.com)