



CENTRE CÍVIC
VIL·LA FLORIDA

TALLER: ESTIRAMENTS

Nom de la tallerista: Mariel Digiovanni (Associació Esportiva Sarrià – Sant Gervasi)

Curriculum de la tallerista: Professora d'Educació Física, INEF. Professora d'Activitats dirigides, tonificació, manteniment, hipopressives, estiraments, natació i activitats aquàtiques. Especialitzada en activitats per a la tercera edat. Setze anys d'experiència treballant en els camps de ment sana, cos sa i salut i benestar.

Explicació del taller / Metodologia d'aprenentatge: Activitat enfocada amb una visió global del cos, on mitjançant una adequada interrelació de treball muscular-respiratori entre els diferents segments corporals, incrementarem el benestar corporal, especialment musculoesquelèticament. Una millora postural (mal d'esquena, etc.), en l'àmbit psíquic (relaxació) i estètic (estilització del cos, reducció volum abdominal).

Estirarem, tonificarem, relaxarem i millorarem la postura i la respiració.

Amb unes formes de treball basades en la mateixa experimentació i vivència, per tal d'aprendre, conèixer i adquirir recursos d'activitat física tant a l'aula com en el dia a dia. Tenint present la personalització dins el grup classe.

Persones a les quals va dirigit: A tothom. Tant a persones amb una vida sedentària com les que duen una vida més dinàmica, que vulguin cuidar i prevenir la salut musculoesquelètica.

Requisits: Cap

-
- Una vegada feta la inscripció, **no es farà la devolució de l'import de la matrícula**, llevat del cas que es suspengui el curs o activitat per raons pròpies del Centre
 - El Centre es reserva el dret de **suspendre els tallers** que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat. En aquest cas, es retornarà l'import abonat i els suplementes de material.

Què cal portar: Roba còmoda (preferiblement d'esport) i calçat adequat.

Altres anotacions:

-
- Una vegada feta la inscripció, **no es farà la devolució de l'import de la matrícula**, llevat del cas que es suspengui el curs o activitat per raons pròpies del Centre
 - El Centre es reserva el dret de **suspendre els tallers** que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat. En aquest cas, es retornarà l'import abonat i els suplements de material.