

## **GINNASTICA ANTALGICA SISTEMA** con Luigi Loglisci

**Palestra Cernich, via Laipacco Udine dal 07/01 al 07/05/2020**

**martedì e giovedì dalle 09.00 alle 10.00 e dalle 10.00 alle 11.00**

Si caratterizza per essere un'attività a basso impatto f.c. (frequenza cardiaca) totalmente depurata da situazioni come: corsa, salti, balzi, e quant'altro comportamenti microtraumi; per questo rivolta ad un pubblico molto vasto soprattutto di età adulta; ha come obiettivi tre stadi di gradualità: il risveglio, il ripristino, il mantenimento dell'efficienza o come attività di accesso in vista di altre future; attraverso stimolazioni articolari e muscolari compiute in maniera lenta nel totale rispetto della respirazione in stato di riposo e delle resistenze del soggetto. Necessitano tappetino e piccolo supporto per la testa per il lavoro a terra, ed abbigliamento atto a non disperdere il calore corporeo. Le lezioni verranno tenute da Luigi Loglisci, chinesiologo, laureato in scienze tecniche delle attività motorie (p.a.) ad indirizzo di educazione funzionale.

Si potrà effettuare una lezione di prova gratuita.

**€ 135,00 + tessera ASD DLF**

**Le iscrizioni si ricevono nella sede del D.L.F.  
in Viale 23 Marzo, 26 fino ad esaurimento posti**