



CORSO DI MANTENIMENTO – 8 lezioni “LA POSTURA IN UFFICIO”

Come migliorarla e ridurre il dolore di collo, spalle e schiena
con esercizi sulla sedia e sul tappetino

Presso Campus Leonardo con la docente **Veronica Orlando**

*Terapista Shiatsu, docente dell' Accademia italiana Shiatsu Do,
insegnante di Yoga, Pilates, Flexible e Do-in*

La scorretta POSTURA mantenuta nel tempo è responsabile della maggior parte delle problematiche più diffuse quali, cervicalgie, lombosciatalgie, periartriti, cefalee muscolo-tensive, etc. Ed è proprio quello che accade stando ore seduti davanti al computer dell'ufficio. Bastano dei semplicissimi esercizi ripetuti con costanza per contrastare tutto questo e impedire l'aggravamento di tali problematiche.

IMPORTANTE:

Il presente corso annuale di mantenimento è rivolto esclusivamente a coloro che hanno già seguito il percorso in 4 LEZIONI sempre tenuto da Veronica Orlando.

Abbigliamento e attrezzatura (a carico dei partecipanti)

- Tre palline da tennis (durezza intermedia es. Decathlon gialle con scritta verde),
- un tappetino
- un paio di calzini.
- Si consiglia di portare anche un piccolo asciugamano.

Non è necessario l'abbigliamento sportivo, ma un abbigliamento comodo.

CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO

DATE

Sempre al LUNEDI':

2019: 7 ottobre, 11 novembre, 2 dicembre 2019,

2020: 13 gennaio, 3 febbraio, 2 marzo, 6 aprile, 4 maggio

SEDI E ORARI

c/o CASA DELLO STUDENTE – Viale Romagna angolo via Pascoli

Sono disponibili due fasce orarie:

- 12.30- 13.20 primo gruppo e
- 13.30- 14.20 secondo gruppo.

Si raccomanda la puntualità per consentire il cambio gruppo e il corretto svolgimento del corso nei tempi indicati.

Modalità di adesione

Le e-mail di adesione dovranno pervenire direttamente ad Alessandra Viale alessandra.viale@polimi.it entro VENERDI' 20 SETTEMBRE 2019 ORE 12.00.

Indicare per favore

- Nome+cognome
- Tel
- Categoria (socio ordinario/altro socio/ esterno)
- Orario preferito

L'iniziativa sarà avviata con un minimo di 12 partecipanti/gruppo.

I posti disponibili sono 20 per ciascun gruppo.

Si procederà' al riempimento del primo gruppo e poi del secondo.

Nel caso le richieste non coprano i due gruppi, la lezione si terrà' alle ore 13.00.

Esauriti i posti disponibili, si procederà con la lista d'attesa. Se la partecipazione non dovesse essere confermata nei tempi previsti con il pagamento della quota, si procederà all'assegnazione del posto al primo in lista di attesa.

Quote di partecipazione

- Soci ordinari CRAL: **29 euro**
- Altri Soci CRAL (familiari, aggregati e sostenitori) e dipendenti Politecnico non iscritti al CRAL: **34 euro**
- Esterni (inclusi dottorandi): **42 euro**

Saldo Quote

A seguito della conferma di registrazione, le quote di partecipazione dovranno essere saldate via bonifico bancario ENTRO LUN 30 SETTEMBRE 2019. Nella mail di conferma corso verranno indicati anche i dati bancari per effettuare il pagamento.