

CORSO DI FORMAZIONE 1 LIVELLO

Attività Sportiva Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Fitness

Sabato 16 Marzo 2019

13:30 – 14:00 *Accoglienza*

14:00 – 15:00 *Introduzione ai paramorfismi e dismorfismi*

15:00 – 16:00 *Mobilizzazione elasticizzante/ verticalizzante/ trofizzante*

16:00 – 16:15 *Coffee break*

16:15 – 17:00 *Tecniche di video analisi posturale*

17:00 – 18:00 *Dorso curvo e ipercifosi dorsale*

18:00 – 19:00 *Tecniche di video analisi posturale*

Domenica 17 Marzo 2019

09:00 – 10:30 *Dorso piatto: diminuzione e inversione delle curve fisiologiche*

10:30 – 11:30 *Tecniche di video analisi posturale*

11:30 – 11:45 *Coffee break*

11:45 – 13:30 *Paramorfismi C.S.O. (cingolo scapolo-omerale): asimmetria spalle, spalle addotte, spalle spioventi, spalle attaccapanni e scapole alate*

13:30 – 14:30 *Pausa pranzo*

14:30 – 15:30 *Tecniche di video analisi posturale*

15:30 – 16:30 *Iperlordosi lombare*

16:30 – 16:45 *Coffee break*

16:45 – 17:45 *Iperlordosi lombare*

17:45 – 18:30 *Tecniche di video analisi posturale*

Sabato 30 Marzo 2019

14:00 – 16:00 *Scoliosi*

16:00 – 16:15 *Coffee break*

16:15 – 17:00 *Tecniche di video analisi posturale*

17:00 – 19:00 *Rachialgie: cervicalgia / dorsalgia / lombalgia*

Domenica 31 Marzo 2019

09:00 – 11:30 *Tecniche di video analisi posturale*

11:30 – 11:45 *Coffee break*

11:45 – 13:30 *Educazione respiratoria*

13:30 – 14:30 *Pausa pranzo*

14:30 – 16:30 *Mobilizzazione posturale e tecniche di video analisi posturale*

16:30 – 16:45 *Coffee Break*

16:45 – 17:30 *Seduta posturale di gruppo - esempi pratici*

17:30 – 19:00 *Compilazione di un protocollo chinesiológico*

Domenica 07 Aprile 2019

09:00 – 11:30 *ASC*

11:30 – 11:45 *Coffee break*

11:45 – 13:30 *ASC e test finale*