

GINNASTICA CON LE SEDIE

Docente: Istr. Paola Malvezzi

Si tratta di un'attività fisica a tutti gli effetti svolta col supporto della sedia.

Rivolta in particolare a coloro che hanno difficoltà ad eseguire l'attività motoria in posizione sdraiata sul materassino e soprattutto a rialzarsi da terra.

Vengono proposti esercizi di ginnastica posturale, di ginnastica dolce e di tonificazione.

Una parte della lezione si svolge in piedi ed una parte sulla sedia.