



# CENTRO CULTURALE SPORTIVO CHAMPAGNAT



## **CORSO VERTEBRALE BASE** *con Massimo Canepa*

Esercizi di mobilizzazione mirati a ottimizzare l'esecuzione articolare di uno o più distretti corporei dovuti a tensioni muscolari o della colonna vertebrale.

*Questo corso può rientrare nel servizio “presidio fisioterapico”.*



## **CORSO VERTEBRALE AVANZATO** *con Massimo Canepa*

Esercizi mirati a migliorare l'elasticità corporea con particolare attenzione alla “**postura**” utilizzando tecniche di “**ginnastica respiratoria**” e Mezieres.