

we are
ARCA

Giulia Paolieri



- GINNASTICA
POSTURALE





Laureata in Fisioterapia nel 2013 all'Università degli Studi di Firenze. Specializzata in e riabilitazione neurologica e infodrenaggio, lavoro dal 2014 in campo riabilitativo sportivo, ortopedico e neurologico.

Il movimento fisico è fondamentale per il benessere dell'individuo, il corso da me tenuto ha l'obiettivo di riattivare, migliorare o mantenere la consapevolezza e la padronanza corporea, la mobilità articolare, la coordinazione e l'equilibrio. Dopo un leggero lavoro aerobico di riscaldamento, si eseguono serie di esercizi a livello di tutte le articolazioni, anche con l'utilizzo di semplici attrezzi. Il corso si conclude poi con una ultima parte in cui ci si dedica allo stretching e al rilassamento.

