



KIDSFIT



**Tutti i martedì
dalle ore 18:45 alle ore 19:45**

**condizione fisica
controllo posturale
coordinazione
dai 9 ai 13 anni
Con Annalisa Faravelli**



KIDSFIT - BENESSERE POSTURALE PER I TUOI BAMBINI

MesoPhysio GmbH

Via Piazza 35
6535 Roveredo
c/o Polo Sanitario
al 3° piano

Tutti i **martedì** dalle ore 18:45 – 19:45

Età: 9-13 anni

Tra i 9 e i 12 anni si assiste ad un'importante crescita del rachide, un momento delicato nello sviluppo fisico dei bambini (Norkin & Levangie, 2005).

Secondo uno studio pubblicato sulla rivista Journal of Pediatric Orthopaedics, *“durante questa fase di accrescimento è essenziale prestare particolare attenzione allo sviluppo del sistema muscolo-scheletrico per prevenire possibili problemi posturali futuri.”*
(Smith et al., 2014)

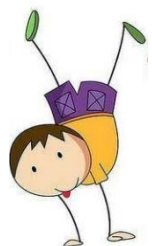
KidsFit offre una soluzione efficace con una lezione settimanale della durata di un'ora.

Il nostro programma si focalizza sul rinforzo posturale, la stabilizzazione del tronco, il ripristino di adeguate lunghezze muscolari, lo sviluppo di una corretta propriocezione e il miglioramento della resistenza aerobica.

Tutti elementi centrali per uno sviluppo armonioso, tuttavia spesso trascurati negli allenamenti specifici dei vari sport.

Affidati all'esperienza della nostra istruttrice con una comprovata expertise nell'insegnamento della ginnastica ai bambini.

Iscriviti ora a KidsFit e regala ai tuoi figli un prezioso complemento per una crescita sana e armoniosa!





ANNALISA FARAVELLI

Attiva nel ramo piscine, acqua fitness e fitness da oltre vent'anni

GS nuoto bambini e GS nuoto giovani

Monitore sport e handicap base giovani

Kids coach

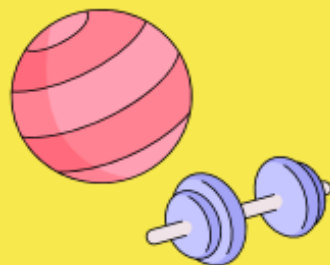
Allenatore Bronzo nel nuoto

Brevetto open Water

Brevetto ESA per il fitness ed ulteriori brevetti internazionali per il fitness

BLS-AED

**MesoPhysio
Via Piazza 35
6535 Roveredo
c/o Nuovo Polo Sanitario di
Roveredo - al 3° piano
+41 91 827 45 85
mesophysio@physio-hin.ch**



**MA
SO
PHYSIO**

PHYSIO