



ATTIVITÀ SALA MOTORIA

Orario Settimanale

20
17

POSTURALE

LUN 8:30 10:30 20:00
MAR 18:00 19:00
MER 9:30 10:30
GIO 20:00
VEN 8:30 10:30 17:30 19:30

STRETCHING

LUN 9:30
MAR 10:30 20:00
MER 8:30 17:00
GIO
VEN 9:30 18:30

CORRETTIVA

LUN 17:45 18:45
MAR
MER
GIO 17:45 18:45
VEN

QI GONG

LUN
MAR 9:15
MER 18:00
GIO 9:15
VEN

Il **QI GONG** è una pratica taoista antichissima

- di recupero e conservazione della salute;
- di potenziamento delle proprie risorse (corporee, intellettuali, spirituali ed energetiche);
- di meditazione.

Lo scopo del **QI GONG** è di far circolare correttamente il sangue (XUE) e l'energia (QI) per ritrovare e mantenere il proprio stato di benessere.

Si lavora contemporaneamente sui tre aspetti fondamentali dell'uomo: Corpo, Respiro e Mente-Cuore. Non è una semplice ginnastica, ma un metodo globale che favorisce l'armonizzazione: movimenti semplici, respiro e ascolto interiore.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
8:30 Posturale		8:30 Stretching		8:30 Posturale
9:30 Stretching	9:15 Qi Gong	9:30 Posturale	9:15 Qi Gong	9:30 Stretching
10:30 Posturale	10:30 Stretching	10:30 Posturale		10:30 Posturale
17:45 Correttiva	18:00 Posturale	17:00 Stretching	17:45 Correttiva	17:30 Posturale
18:45 Correttiva	19:00 Posturale	18:00 Qi Gong	18:45 Correttiva	18:30 Stretching
20:00 Posturale	20:00 Stretching		20:00 Posturale	19:30 Posturale

ORARI DI APERTURA

da Lunedì a Venerdì

7:30 - 20:00 (orario continuato)



CENTRO R. E M.
Riabilitazione e Movimento

Via Macero Sauli 45, 47122 Forlì (FC)
Tel. 0543.796266 - Fax 0543.750985
info@centrorem.it - www.centrorem.it