



# ATTIVITÀ SALA MOTORIA

## Orario Settimanale

# 2019

### POSTURALE

LUN	8:30	10:30	20:00
MAR	9:30	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	8:30		
VEN	9:30	18:30	

### CORRETTIVA

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

### QI GONG

LUN			
MAR	8:30		
MER	18:00		
GIO	9:30		
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 (P)	8:30 Qi Gong (P)	8:30 Stretching (P)	8:30 Stretching (P)	8:30 Posturale (P)
9:30 Stretching (P)	9:30 Posturale (P)	9:30 Posturale (P)	9:15 Qi Gong (P)	9:30 Stretching (P)
10:30 Posturale (P)	10:30 Stretching (P)	10:30 Posturale (P)	-	10:30 Posturale (P)
17:45 Correttiva (C)	18:00 Posturale (P)	17:00 Stretching (P)	17:45 Correttiva (C)	17:30 Posturale (P)
18:45 Correttiva (C)	19:00 Posturale (P)	18:00 Qi Gong (P)	18:45 Correttiva (C)	18:30 Stretching (P)
20:00 Posturale (C)	20:00 Stretching (P)		20:00 Posturale (C)	19:30 Posturale (P)

(C) = Claudio 339/203.10.11

(P) = Paola 328/882.89.96

### 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