



# ATTIVITÀ SALA MOTORIA

## Orario Settimanale

# 20 22

### POSTURALE

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

### STRETCHING

|     |             |
|-----|-------------|
| LUN | 9:30        |
| MAR | 10:00 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 |       |
| MER | 18:00 |
| GIO |       |
| 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 Stretching (P)  | 8:30 Stretching (P)  | 8:30 Posturale (P)   |
| 9:30 Stretching (P)  | 9:00 Posturale (P)   | 9:30 Posturale (P)   | -                    | 9:30 Stretching (P)  |
| 10:30 Posturale (P)  | 10:00 Stretching (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