

Tenuto da Giannicola Trivisonno: «Si lavorerà in una struttura all'avanguardia»

Al Cus Molise parte il corso di "real concept of movement"

REDAZIONE
CAMPOBASSO

Nella stagione che è cominciata lunedì 10 settembre con il primo giorno di Open Week, il Cus Molise, sempre attento alle esigenze di tutti i propri tesserati, ha inserito nel ricco calendario delle proprie attività, di-

versi nuovi corsi. Uno di questi è quello del Real Concept of Movement tenuto da Giannicola Trivisonno il lunedì, il mercoledì e il venerdì dalle 13,30 alle 14,30. «E' un piacere per me tornare a lavorare al Cus Molise – spiega Trivisonno - il corso che svolgerò mira attraverso l'allenamento delle capacità

coordinative al miglioramento dell'esecuzione dei movimenti che il corpo esegue in qualsiasi ambiente e momento della giornata. Nulla sarà lasciato al caso, dalla mobilità articolare che permetterà di guadagnare maggiore controllo delle articolazioni, all'attività cardiovascolare di basso e alto im-

patto fino all'interazione tra movimento e sistema nervoso centrale attraverso problem solving, sensopercezione migliorando le strategie motorie affinché avvengano adattamenti positivi su tutto il sistema. Questa programmazione di allenamento permetterà di raggiungere ottimi risultati per



■ Il gruppo di lavoro

chi ha voglia di riscoprire se stessi, il proprio corpo e ciò che realmente esso può esprimere.

Ringrazio chi mi ha dato la possibilità di avviare questa nuova attività – prosegue

Trivisonno – poter lavorare in una struttura all'avanguardia come quella del Cus Molise è un aspetto molto importante. Spero che questo corso possa avere una buona riuscita».