

## **MONCALVO**

Responsabile: Anna Maria Patelli

### **Cod. KF1001 GINNASTICA DOLCE – 1**

Docente	Erica Rampone
Sede	Orsolina 28
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 11.30
Giorno	lunedì
Date	2022: <b>07/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11 - 05/12 - 12/12 - 19/12</b> 2023: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01</b>

### **Programma**

La ginnastica dolce è una tipologia di allenamento a corpo libero che, attraverso movimenti lenti e progressivi, permette di migliorare e mantenere uno stato di benessere psico-fisico. Eseguendo movimenti semplici e controllati, la persona viene guidata in un percorso di consapevolezza del proprio corpo.

Lo scopo sarà quello di migliorare la percezione del corpo nello spazio, stimolando l'equilibrio e la coordinazione.

Coinvolgendo tutta la muscolatura ci si concentrerà in particolare sulla mobilità articolare e sull'allungamento, cercando al tempo stesso di ottimizzare il tono e l'elasticità muscolare.

Il lavoro a carico naturale permette di raggiungere questi obiettivi senza stressare le articolazioni, proprio per questo è una metodica adatta a tutti senza distinzione di età e sesso.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2022/23 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 50**

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 20