MONCALVO

Responsabile: Anna Maria Patelli

Cod. KF1001 BIS GINNASTICA DOLCE – 2

Docente	Erica Rampone
Sede	Orsolina 28
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 11.30
Giorno	mercoledì
Date	2023: **08/02 - 15/02 - 22/02 - 01/03 - 08/03 - 15/03 - 22/03 29/03 - 05/04 - 12/04 - 19/04**

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: 12 Massimo iscritti: 20