

**CORSO DI AGGIORNAMENTO
PER INSEGNANTI DI ATTIVITÀ MOTORIE
PER ADULTI E TERZA ETÀ- BENESSERE E INVECCHIAMENTO ATTIVO**

Il corso è rivolto a diplomati Isef, studenti laureandi o laureati in Scienze motorie, Insegnanti Uisp in attività, istruttori in attività e tutti i soggetti interessati alle tematiche del corso ed in possesso di tessera Uisp dell'anno sportivo 2018/2019.

Verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

DATA : Sabato 22 Settembre 2018

SEDE : Palestra Jazz Studio Dance, via Boccacanalè n.3, Ferrara

PROGRAMMA

ore 9.00 ritrovo presso la palestra Jazz studio dance in via Boccacanalè n.3, Ferrara

ore 9.15 / 10.45 – FITNESS SOFT – esercizi di Coordinazione, tonificazione e defaticamento. – Relatore (Roberta Rodondi)

ore 10.45/11.00 – pausa

ore 11.00/13.00 – LO YOGA E L'ANZIANO – presa di coscienza e miglior conoscenza del proprio corpo e del respiro attraverso il rilassamento. – Relatore(Ilaria Baruzzi)

ore 13.00/14.30 – pausa pranzo

ore 14.30 /15.30 – ESERCIZI DI ATTIVITÀ MOTORIA PER L'ALLENAMENTO DELLA MEMORIA – Relatore (Ilaria Baruzzi)

ore 15.30/ 17.30 – GINNASTICA ANTALGICA – Esercizi a corpo libero , con Soft Ball, Roller fit, Aku Ball. – Relatore (Tagliani Claudio)

ore 17.30/17.45 – termine lavori

COSTO E ISCRIZIONE

Il costo del corso è di € 60,00.

I partecipanti dovranno essere in possesso di tessera Uisp per l'anno 2018/2019

La quota e' da versare per intero all'atto dell'iscrizione, presso la sede di Ferrara in viale Cavour n.147 oppure tramite Bonifico bancario intestato a Uisp Comitato provinciale di Ferrara

Iban: IT 89 M 06155 13001 000000009410

Causale: "Aggiornamento per insegnanti di attività motorie" , seguito dal nome dell'iscritto

Per completare l'iscrizione è necessario inviare il modulo d'iscrizione compilato via fax allo 0532907601 oppure via mail a leonora.banzi@uispfe.it

INFORMAZIONI E CONTATTI

leonora.banzi@uispfe.it

Uisp Ferrara tel 0532/907611 fax 0532/907601