



ATTIVITÀ MOTORIA

Corso di aggiornamento per insegnanti

PROGRAMMA

ritrovo ore 9.00

ore 9.15 / 10.45

relatore Roberta Rodondi

Fitness soft - esercizi di Coordinazione, tonificazione e defaticamento.

ore 10.45/11.00 pausa

ore 11.00/13.00

relatore Ilaria Baruzzi

Lo Yoga e l'anziano - presa di coscienza e miglior conoscenza del proprio corpo e del respiro attraverso il rilassamento.

ore 13.00/14.30 - pausa pranzo

ore 14.30 /15.30

relatore Ilaria Baruzzi

Esercizi di attività motoria per l'allenamento della memoria

ore 15.30/ 17.30

relatore Tagliani Claudio

Ginnastica antalgica - Esercizi a corpo libero , con Soft Ball, Roller fit, Aku Ball

ore 17.30/17.45 - termine lavori

SABATO 22 SETTEMBRE 2018
JAZZ STUDIO DANCE
VIA BOCCACANALE 3 [FE]

Termine iscrizioni venerdì 14 Settembre 2018

Per informazioni:

<http://www.uisp.it/ferrara/pagina/formazione-uispfe> - **mail:** eleonora.banzi@uispfe.it