



Stage formativo di approfondimento

Istruttori Ginnastica adulti/terza età

OBIETTIVI

Obiettivo dello stage di approfondimento è quello di fornire conoscenze in merito alle seguenti aree:

- programmazione allenamento adulti/terza età,
- stretching
- ginnastica articolare e controllo posturale
- tonificazione muscolare a corpo libero e con piccoli attrezzi
- mobilizzazione articolare,
- tecniche per elasticità muscolare e attività propriocettiva

DESTINATARI

È richiesta una conoscenza universitaria e/o un'esperienza diretta su progetti tecnico-motori con adulti e anziani. Lo stage è quindi rivolto a laureandi/laureati ISEF e Scienze motorie o titoli affini.

METODOLOGIA

- Approfondimenti teorici.
- Dimostrazioni pratiche, esercizi e attività innovativi ludico- motorii.
- Simulazioni e role playing.

FORMATORI

- *Livia Agnini*, diplomata ISEF, osteopata, chinesologa, formatrice senior attività motoria adulti/terza età
- *Luana Costa, Elisa Ravarotto* - Comitato UISP Rovigo, esperte attività motoria terza età, referenti regionali 'Progetto integrato'
- *Fabio Allegrini*, responsabile formazione comitato UISP Padova

TEMPI E SEDI

12 ore di formazione presso la palestra Corpo Libero Fit For You (Via Ca' Silvestri, 16, zona Montà - Padova) così suddivise:

- Sabato 19 Novembre 9.00-13.00
- Domenica 20 Novembre 9.00-13.00 e 14.00-18.00.

ULTERIORI DETTAGLI

La quota di partecipazione è di 109 €, comprensivi di tessera UISP 2012 e copertura assicurativa. Per chi fosse già in possesso di tessera UISP 2012, la quota è di 99 €.

Come iscriversi: inviare via fax (049.8641756) o mail (segreteria.padova@uisp.it) il proprio curriculum vitae e la ricevuta del pagamento. Codice Iban per il bonifico: IT 14 Y 03359 01600 100000015707 intestato a UISP Comitato di Padova; **causale:** cognome/nome e dicitura "Iscrizione stage formazione istruttori adulti/terza età 2011".

La formazione è a numero chiuso (max 15 persone). In caso di mancato raggiungimento del numero minimo di iscritti verranno rimborsate integralmente tutte le quote.

Valorizzazione
aspetti ludico-motori
e presentazione
di attività
innovative!

Sabato-Domenica
19-20
Novembre
2011

Per informazioni

UISP Comitato di Padova
Fabio Allegrini

Tel. 049.618058

Cell. 377.2102988

segreteria.padova@uisp.it

Viale Nereo Rocco 60
(c/o Stadio Euganeo)

Iscrizione obbligatoria al corso entro e non oltre mercoledì 9 novembre 2011!

www.uisp.it/padova