



**COOPERNUOTO**  
in collaborazione con UISP  
ORGANIZZANO



## **CORSO BASE E PRIMI PASSI di GINNASTICA RITMICA**

Presso la palestra del centro sportivo G. Onesti di Parma – zona Moletolo , Coopernuoto in collaborazione con UISP propongono corsi di **ginnastica ritmica** , disciplina sportiva che può essere praticata sin dagli ultimi anni della scuola di infanzia (4-6 anni) sino all'età adulta. Caratterizzata dall'utilizzo di un attrezzo – **cerchio, palla, clavette, nastro e fune** – e dalla presenza della **musica che detta il ritmo dei movimenti e delle figure**, la ginnastica ritmica proposta prevede anche l'esecuzione di esercizi a corpo libero fondamentali per acquisire la tecnica e comprendere al meglio le potenzialità del proprio corpo. La ginnastica ritmica, come la danza, lavora sul corpo, nella sua globalità. Tutti i muscoli e l'intera ossatura vengono, perciò, sollecitate e stimolate. Inoltre, vengono favorite qualità quali **grazia, compostezza, coordinazione, concentrazione**. I corsi verranno organizzati , secondo disponibilità , in fasce di età che vanno dai 4/5 anni e 6/10 anni .

### **Giorni e orario di corso :**

**SABATO** dalle 16.30 alle 17.20 primi passi 4/5 anni

**SABATO** dalle 17.20 alle 18.10 corsi base ritmica 6/10 anni

Quota annuale a parte 10 €

<b>1° ciclo sabato</b> : dal 30/09/17 al 23/12/17	13 lezioni 97.50€
<b>2° ciclo sabato</b> : dal 13/01/18 al 31/03/18	12 lezioni 90€
<b>3° ciclo sabato</b> : dal 7/04/18 al 26/05/18	8 lezioni 60€

Modalità d'iscrizione 1° ciclo : dal 7/8/17 al 3/9/17 per chi ha frequentato la stagione 2016/2017 , nuove iscrizioni dal 4/9/17

Modalità d'iscrizione 2° ciclo : dal 18/11/17 al 3/12/17 per chi ha frequentato il 1° ciclo , nuove iscrizioni dal 4/12/17

Modalità d'iscrizione 3° ciclo : dal 24/2/18 al 11/3/18 per chi ha frequentato il 2° ciclo , nuove iscrizioni dal 12/3/18

**materiale occorrente** : leggings , T-Shirt, calze antiscivolo , elastico per capelli

regolamento corsi in segreteria e sul sito [www.coopernuoto.it](http://www.coopernuoto.it)

### **INFORMAZIONI e ISCRIZIONI :**

**INFORMAZIONI e ISCRIZIONI : Coopernuoto Sede di Parma** : Via Luigi Anedda , 23/A 43122 PARMA Telefono: 0521776589  
[parma@coopernuoto.it](mailto:parma@coopernuoto.it) sito : [www.coopernuoto.it](http://www.coopernuoto.it)

**INFORMAZIONI : U.I.S.P. Comitato Parma** : Via Testi, 2 43100 Parma (PR) Tel.: 0521/707411 Fax: 0521/707420 **e-mail:**  
[infocorsi@uispparma.it](mailto:infocorsi@uispparma.it)