

## SEMINARIO AGGIORNAMENTO NAZIONALE

### “A CIASCUNO IL SUO”

#### *Educazione al benessere*

Sulla linea del crescente interesse rivolto alle tematiche del Wellness LeGinnastiche nazionali UISP hanno ridisegnato un percorso di aggiornamento allo scopo di fornire strumenti didattici alle varie tipologie di partecipanti e con diversi tipi di proposte. Il Corso nasce, da una lettura dei bisogni del mondo del Fitness e si configura come un corso in pillole di introduzione al “mondo Motorio” per tutte le età.

**Date: giugno-luglio 2016**

**Sedi: Milano – Bologna – Napoli**

**Contenuti:** Tale Corso si propone di offrire una formazione generale e di base sulle tematiche del fitness allo scopo di orientare coloro che operano nel mondo del Fitness.

**Destinatari:** Possono presentare domanda di ammissione al Corso i soci UISP i quali siano in possesso di **laurea in scienze motorie**, triennale, specialistica e magistrale o titolo equipollente (conseguito in un'Università o Istituto Universitario italiano o straniero di pari grado).

Possono altresì presentare domanda gli **studenti universitari** in scienze motorie

o coloro che siano in possesso di un'**esperienza professionale di almeno un anno** nel campo dell'attività motoria per la fascia adulti (30-100 anni).

**Costo di Partecipazione:** € 30.00 a persona. Sono ammessi gratuitamente 1 rappresentante per ogni comitato UISP

## Programma:

<i>9.30-10.30</i>	<b>FITNESS ARTICOLARE</b>	<b>GYM TONIC</b>	<b>PLAY FITNESS UISP</b>
<i>10.45 - 12.00</i>	<b>GYM TONIC</b>	<b>PLAY FITNESS UISP</b>	<b>FITNESS ARTICOLARE</b>
<i>12.15 - 13.30</i>	<b>PLAY FITNESS UISP</b>	<b>FITNESS ARTICOLARE</b>	<b>GYM TONIC</b>

*Pausa Pranzo 13.30-14.00*

<i>14.00-15.00</i>	<b>PILLOLE DI FELDENKRAIS</b>	<b>BALL FOR FIT</b>	<b>PILATES COL BEBE'</b>
<i>15.15-16.30</i>	<b>PILATES COL BEBE'</b>	<b>FELDENKRUISE</b>	<b>BALL FOR FIT</b>
<i>16.45-18.00</i>	<b>BALL FOR FIT</b>	<b>PILATES COL BEBE'</b>	<b>FELDENKRUISE</b>

- 1) **PILLOLE DI FELDENKRAIS:** sentieri che portano a una migliore unità di corpo e mente
- 2) **BALL FOR FIT** è una ginnastica a corpo libero con l'uso di attrezzi un modo per riscoprire, a tutte le età, una ginnastica tradizionale con un'impostazione moderna, sviluppando e mantenendo il tono muscolare, con divertimento!
- 3) **FITNESS ARTICOLARE:** rivolto a tutte le età e consiste in un programma di ripetuti esercizi di stretching e di allungamento dei muscoli che consente di acquisire una buona elasticità fisica.
- 4) **PILATES COL BEBE':** allenamento finalizzato ad acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco. È momento speciale in cui la mamma potrà dedicare **tempo a se stessa** e al proprio neonato. Si passa dal **rilassamento** e **allungamento** di alcune parti, al **gioco** e divertimento con il piccolo, il tutto attraverso esercizi e pratiche per migliorare la postura e **scaricare** quelle parti del corpo che in questo periodo sono più stimolate dalle manovre per l'accudimento del piccolo. Molto importante per migliorare il controllo della postura.
- 5) **GYM TONIC:** attività di tipo aerobico, coinvolgente e divertente, adatta a tutti. Gli obiettivi sono la tonificazione e il potenziamento attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi
- 6) **PLAY FITNESS UISP:** Utilizzo di metodologie ludiche per favorire la bonificazione attraverso la socializzazione corso ad intensità medio-alta di tonificazione generale a corpo libero o con piccoli attrezzi.
- 7) **DANCE GROUP: coreografie storiche** anni Sessanta/settanta, gli scatenati ritmi sudamericani, tormentoni estivi. non serve essere **esperti ballerini** perchè ci sono balli di gruppo con passi semplici e divertenti.

**Contatti: Uisp Legginastiche**

**Tel 051228390 email [ginnastiche@uisp.it](mailto:ginnastiche@uisp.it)**