

## **Corso di GINNASTICA per ADULTI**

**Presso Palestra Sc.Pascoli e Palestra Ist.Chierici**

**Giorni: Lunedì e Venerdì**

**Orario: 21.00 -22.30**

**Periodo: tutti i Lunedì e Venerdì a partire  
dal 10 Novembre 2014 e fino al 17 Aprile 2015**

### **Informazioni:**

UISP- via Tamburini 5  
Reggio Emilia

### **Telefono**

0522/267211

### **Orari:**

Dal Lun a Ven 8.30-12.30  
15.00 –18.30 /Sab 9-12

### **Mail**

progettieducativi@uispre.it

### **Sito**

www.uisp.it/reggioemilia



### **PERCHE' E' UTILE?**

Perchè il movimento fisico e la pratica motoria contribuiscono a generare benessere all'intera persona e gli effetti che determinano si riscontrano anche nelle attività quotidiane.

La nostra filosofia di intervento concepisce il movimento anche come mezzo di relazione con gli altri.

### **PROGRAMMA ATTIVITÀ:**

Il Corso si svolge con due lezioni settimanali della durata di un'ora e mezza. Ogni lezione viene divisa in tre momenti: attivazione, momento centrale dedicato a un obiettivo motorio e rilassamento.

### **FINALITÀ SPECIFICHE DEL CORSO:**

Miglioramento di tutte le capacità motorie: della mobilità articolare generale, della resistenza aerobica e della coordinazione generale tramite circuiti e giochi di gruppo con o senza palla.

### **Indicazioni Utili**

**Palestra S.E.Pascoli via U.Cagni 1**

**Lunedì 21-22,30**

**Palestra Ist.d'Arte Chierici via Filippo Re 6**

**Venerdì 21-22,30**

### **Abbigliamento**

Si consiglia un abbigliamento comodo che non intralci i movimenti.  
Le scarpe da ginnastica devono essere usate solo all'interno della palestra.

### **APERTURA ISCRIZIONI**

**da Lunedì 13 Ottobre presso UISP Reggio Emilia, via Tamburini n° 5**

- all'iscrizione corrisponde pagamento  
in contanti o bancomat -

### **COSTO ISCRIZIONE**

**315,00 € + TESSERA UISP**

il Corso viene attivato al raggiungimento  
minimo di 8 Iscritti

