

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 entro il 3 Novembre -

COSTO ISCRIZIONE

315,00 € + TESSERA UISP

il Corso viene attivato al raggiungimento
minimo di 8 Iscritti entro il 3 Novembre

