

Orari ricalcolati - comunicare numero di cellulare/whatsapp per avvisi e comunicazioni

Corso Online e/o Presenza

GINNASTICHE - GIN10

start: 25/10/2025

end: 21/12/2025

INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS - METODICA YOGA

MATERIA	DATA	GIORNO	ORE LEZIONE	DALLE ORE	ALLE ORE	E	DALLE ORE	ALLE ORE
MODULO BASE	25/10/2025	sabato	4	14:00	18:00			
MODULO BASE	26/10/2025	domenica	8	09:00	13:00	e	15:00	19:00
Unità Didattica Normativa Disciplina	08/11/2025	sabato	4	14:00	18:00			
Tecniche di respirazione in abbinamento all'esercizio fisico e alle asane	09/11/2025	domenica	8	09:00	13:00	e	15:00	19:00
Anatomia e fisiologia del corpo umano in chiave olistica	15/11/2025	sabato	4	14:00	18:00			
Anatomia e fisiologia del corpo umano in chiave olistica	16/11/2025	domenica	4	09:00	13:00			
Asana, tradizionali (hathapradipica, gheranda, shiva) e moderne	16/11/2025	domenica	4	15:00	19:00			
MODULO BASE	22/11/2025	sabato	4	14:00	18:00			
Rilassamento (fisico, mentale ed emozionale)	23/11/2025	domenica	8	09:00	13:00	e	15:00	19:00
Tecniche di concentrazione prima, durante e dopo l'esecuzione degli esercizi	23/11/2025	domenica	8	09:00	13:00	e	15:00	19:00
Cultura, filosofia e storia dello yoga	29/11/2025	sabato	4	14:00	18:00			
Cultura, filosofia e storia dello yoga	30/11/2025	domenica	4	09:00	13:00			
Studio ed elaborazione dei suoni e delle musiche con utilizzo di strumenti	30/11/2025	domenica	4	15:00	19:00			
Studio ed elaborazione dei suoni e delle musiche con utilizzo di strumenti	06/12/2025	sabato	4	14:00	18:00			
Studio dei movimenti e degli atteggiamenti delle mani e delle braccia	07/12/2025	domenica	8	09:00	13:00	e	15:00	19:00
Alimentazione naturale	13/12/2025	sabato	4	14:00	18:00			
Alimentazione naturale	14/12/2025	domenica	4	09:00	13:00			
Lo yoga per l'infanzia, per gli adulti, per la terza età e per i disabili	14/12/2025	domenica	4	15:00	19:00			
Lo yoga per l'infanzia, per gli adulti, per la terza età e per i disabili	20/12/2025	sabato	4	14:00	18:00			
Asana, tradizionali (hathapradipica, gheranda, shiva) e moderne	21/12/2025	domenica	4	14:00	18:00			