



UISP PARMA
CORSI & ATTIVITÀ
per i nostri soci 2019-20
www.uisp.it/parma

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Parma

UISP PARMA in collaborazione con COOPERNUOTO organizzano

CORSO BASE e PRIMI PASSI di GINNASTICA RITMICA



Presso la palestra del centro sportivo G. Onesti – zona Moletolo – proponiamo corsi di **ginnastica ritmica**, disciplina sportiva che può essere praticata sin dagli ultimi anni della scuola di infanzia (3-6 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 grazie, compostezza, coordinazione, concentrazione. I corsi verranno organizzati, secondo disponibilità, in fasce di età che vanno dai 3/5 anni e 6e oltre

Giorni e orari del corso:

Sabato dalle 16.30 alle 17.20 primi passi 3/5 anni

Sabato dalle 17.20 alle 18.10 corsi base 6 e oltre

Quota tesseramento annuale 12 euro

1° ciclo sabato: dal 5 ottobre al 21 dicembre 12 lezioni 90Euro

2° ciclo sabato: dal 11 gennaio al 28 marzo 12 lezioni 90Euro

3° ciclo sabato: dal 4 aprile al 6 giugno 9 lezioni 60Euro

INFORMAZIONI e ISCRIZIONI: Coopernuoto Sede di Parma, via L. Anedda, 23/A 43122 Pr – Telefono 0521/776589 – parma@coopernuoto.it – www.coopernuoto.it