



UISP PARMA  
CORSI & ATTIVITÀ 2018-19  
riservati ai soci [www.uispit/parma](http://www.uispit/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 (4-6 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 4/5 anni e 6/10anni.

### Giorni e orari del corso:

*Sabato dalle 16.30 alle 17.20 primi passi 4/5 anni*

*Sabato dalle 17.20 alle 18.10 corsi base 6/10 anni*

### Quota annuale 10 euro

*1°ciclo sabato: dal 6 ottobre al 22 dicembre 12 lezioni 90Euro*

*2°ciclo sabato: dal 12 gennaio al 30 marzo 12 lezioni 90Euro*

*3°ciclo sabato: dal 6 aprile al 25 maggio 8 lezioni 60Euro*

**ISCRIZIONE 1° CICLO (SETT-DIC)** dal 6 agosto al 3 settembre per chi ha frequentato la stagione 2017/2018

**ISCRIZIONE 2° CICLO (GEN-MAR)** dal 17 al 25 nov. per pagare e confermare gli stessi giorni e orari del ciclo precedente. Dal 26 nov. Al 2 dice. Per pagare e cambiare giorni e orari delle attività. Per le nuove iscrizioni dal 3 dic.

**ISCRIZIONE 3° CICLO (APR-MAGG)** Dal 23 febb. al 3 mar. per pagare e confermare gli stessi giorni e orari del ciclo precedente. Dal 4 al 10 marzo per chi ha frequentato il 2° ciclo. Per le nuove iscrizioni: dall' 11 marzo.

**INFORMAZIONI e ISCRIZIONI:** Coopernuoto Sede di Parma, via L. Anedda, 23/A 43122 Pr – Telefono 0521/776589 – [parma@coopernuoto.it](mailto:parma@coopernuoto.it) – [www.coopernuoto.it](http://www.coopernuoto.it)