

MAMMA bambino & FIT

Percorso di attività motoria, salute e consapevolezza, all'interno dei corsi GINNASTICHE PER LA SALUTE E IL FITNESS-UISP Comitato Territoriale Savona

SABATO 3 luglio h 9,30

Presso i prati del bnb La Luna dei Prati via Donatelli 8, Stella - Savona

- Allungamenti e posizioni semplici ed efficaci, adatti a tutti i livelli di preparazione fisica
- Movimenti per rafforzare la spina dorsale, sviluppare articolazioni flessibili e rivigore tutti gli organi del bambino, oltre che tonificare i vostri muscoli addominali
- Non servono attrezzature costose: solo un tappetino e abiti comodi



Conduce:

**Patrizia Fratini istruttore
UISP-responsabile
territoriale corsi Ginnastiche
finalizzate alla salute e al
fitness.**

L'attività motoria bambino e mamma qui proposta integra strumenti specifici come il gioco, l'espressione artistica e lo storytelling propri dei metodi di apprendimento motorio e cognitivo. Sarà un momento di condivisione con la mamma affinché il bambino possa esprimersi più serenamente ispirandosi a lei e facendo un'attività motoria coordinata e rilassante, di rinforzo e apprendimento corporeo.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI TEL. 019820951/ 347 0781429 / 349 0729505