

## ATLETICA E GINNASTICA

### CORSO DI ATLETICA LEGGERA E GINNASTICA POSTURALE

Questa attività è proposta a tutti coloro che hanno frequentato corsi di postura e vogliono sperimentare elementi base di atletica leggera, e a chiunque senta l'esigenza di muoversi in modo corretto abbinando la ricerca di una postura funzionale all'apprendimento dei fondamentali della corsa.

Il movimento, le semplici dinamiche di pre-atletica leggera, sono importanti quanto una corretta postura dunque questa è l'occasione di muoversi all'aria aperta, nel suggestivo scenario delle terme di Caracalla, imparando a correre, perfezionando le coordinazioni motorie, abbinando all'allenamento delle nostre capacità funzionali uno stretching totale e una respirazione corretta.

Per la frequenza ai corsi è obbligatorio il certificato medico di buona salute da consegnare al docente a corso avviato.

ATLETICA E GINNASTICA							
Corso	Docente	Giorno	Ora	Sede	Euro	Lezioni	Inizio
<b>Atletica leggera e Ginnastica posturale</b>	Anna Maria Pedace* Francesco Savastano*	Giovedì	9.30-11.30	Stadio Terme di Caracalla	220,00	20	06/10/2011

#### **ANNA MARIA PEDACE\***

Fisioterapista con Diploma di laurea presso l'Università Tor Vergata di Roma, è specializzata in Rieducazione Posturale Globale secondo il metodo Souchard, docente di "Ginnastica Posturale" e di "Analisi Posturale" presso le Scuole di Formazione dell'UpterSport.

#### **FRANCESCO SAVASTANO\***

Docente nei corsi FIN per insegnanti di nuoto, allenatore federale di squadre agonistiche di nuoto, corso triennale ISEF di Roma.

#### **SEDI DEI CORSI**

##### **STADIO TERME DI CARACALLA**

Via G. Baccelli • ROMA • Caracalla

##### **PER LE ISCRIZIONI**

Sede Centrale • Responsabile **Silvia Costantini** • [silvia@uptersport.it](mailto:silvia@uptersport.it) • Tel. 06.95225428/29

Centro Sport e Benessere • Responsabile **Massimiliano Resta** • [resta@uptersport.it](mailto:resta@uptersport.it) • Tel.0699702866