

GINNASTICA

CORSO DI GINNASTICA E STRETCHING

Il corso si propone di sviluppare il piacere di muoversi acquisendo maggiore consapevolezza del proprio corpo e capacità di fare movimenti più armoniosi aumentando la propria flessibilità.

Lo stretching non è un'attività stressante ma rilassante, include esercizi per una perfetta forma fisica e per la pratica di tutti gli sport.

Gli obiettivi dell'attività sono: ridurre la tensione muscolare, favorire la coordinazione permettendo maggiore libertà e facilità nell'esecuzione dei movimenti, prevenire gli infortuni di strappi muscolari, favorire la circolazione, mantenere l'elasticità muscolare e aumentare la mobilità articolare.

GINNASTICA E STRETCHING							
Corso	Docente	Giorno	Ora	Sede	Euro	Lezioni	Inizio
Ginnastica e stretching	Patrizia Leonet*	Mar/Gio	12.30-13.30	Palazzo Englefield	270,00	60	04/10/2011

PATRIZIA LEONET*

Diplomata Insegnante di Metodo Feldenkrais riconosciuta dall'International Feldenkrais Federation of Washington, con cui ancora collabora nei corsi di formazione come interprete.

SEDI DEI CORSI

PALAZZO ENGLEFIELD Via IV Novembre,157 • Centro Storico •  repubblica

PER LE ISCRIZIONI

Sede Centrale • Responsabile **Silvia Costantini** • silvia@uptersport.it • Tel. 06.95225428/29