

CORSO DI GINNASTICA IN ACQUA

L'acqua presenta delle caratteristiche fisiche che consentono movimenti dolci e non traumatici, grazie alla resistenza che essa oppone al movimento.

Praticando la ginnastica in acqua si può migliorare la capacità di essere in contatto col proprio corpo, favorendo così il benessere psico-fisico, imparare a percepirne anche i più piccoli spostamenti, godendo della possibilità di muoversi senza vincoli dati dal peso corporeo sulle articolazioni.

Verranno praticati esercizi e movimenti in completa immersione del corpo in acqua, coordinati alla respirazione, che seguendo ritmi precisi, diverrà più regolare.

Particolare attenzione sarà data anche all'equilibrio e alla coordinazione, migliorando così l'acquaticità che è la capacità di stare in acqua con agio e in completa autonomia

GINNASTICA IN ACQUA							
Corso	Docente	Giorno	Ora	Sede	Euro	Lezioni	Inizio
Ginnastica in acqua	M.G. Spanicciati*	Mar/Ven	11.00-12.00	B.F. Sporting Club	65,00	16	04/10/2011

M.G. SPANICCIATI* Diplomata ISEF è insegnante con brevetto di acquagym e hidrobyke

SEDI DEI CORSI

B.F. SPORTING CLUB Via Cutilia,15 • Appio •  Re di Roma

PER LE ISCRIZIONI

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

Centro Sport e Benessere • Responsabile **Massimiliano Resta** • resta@uptersport.it • Tel.0699702866