

Progetto di attività motoria “Scuola Attiva”

in collaborazione con l'Associazione Sportiva Dilettantistica

VO₂

(Rivolto a docenti, personale ATA e alle famiglie degli studenti)

CALENDARIO DEI CORSI		
Corsi proposti	Lunedì	Giovedì
Ginnastica posturale e respiratoria*	Orario pm da definire	Orario pm da definire
Total Body**	Orario pm da definire	Orario pm da definire

* La **Ginnastica posturale e respiratoria** si basa sull'esecuzione di esercizi a corpo libero e mediante l'utilizzo di piccoli attrezzi. L'obiettivo principale dell'attività è il rafforzamento dei distretti muscolari deboli e allungamento di quelli retratti allo scopo di ripristinare o mantenere un corretto allineamento corporeo.

** Il **Total Body** combina le coreografie tipiche della ginnastica aerobica ad esercizi della pesistica (avvalendosi di alcuni attrezzi quali: step, palle mediche, elastici, manubri, cavagliere ecc.). Esso consente di ottenere un condizionamento generale dell'organismo al fine di migliorare la propria salute e la qualità della vita.

Si sconsiglia la pratica di tale attività in presenza di problematiche articolari e algie a carico della colonna vertebrale.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Numero iscritti	Quota mensile #
da 8 a 15	20 €
>15	15 €

I corsi prevedono il versamento di una quota annuale di iscrizione/tesseramento di € 10. Il tesseramento include una polizza assicurativa per la copertura infortuni e responsabilità civile verso terzi.

All'atto dell'iscrizione è necessario presentare un **certificato medico per l'attività non agonistica**.

I corsi saranno tenuti da personale altamente qualificato:

- **Dr. Alessandro Q. Lucciola Ph.D.**

(Dottore di Ricerca, insegnante abilitato in Scienze Motorie e Laureato in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate);

- **Dott.ssa Mariangela Smimmo**

(Dottoranda in Scienze Motorie, insegnante di danza modern-contemporanea e Pilates).