

## EDUCAZIONE PSICOFISICA

ATTIVITÀ MOTORIA ADATTATA e COMPENSATIVA per l'età adulta

- a) I laboratori di Educazione Psicofisica constano di **18 lezioni** (18 ore-9 settimane) per bimestre con **contributo di €110**. **Non** si potranno effettuare recuperi delle lezioni perse. **Non** sono accettate iscrizioni ad una sola giornata del laboratorio, l'iscrizione è vincolante per entrambe le date.
- b) Gli iscritti al 2° e 3° bimestre dell'anno 2023-2024 mantengono il diritto di frequentare il proprio corso, se effettueranno l'iscrizione entro il **06/09/2024**. Dopo tale data, i posti disponibili saranno assegnati ai nuovi richiedenti.
- c) È possibile accedere alla palestra solamente con calze o scarpe da danza PULITE (per Yoga), scarpe da ginnastica PULITE per le altre discipline.
- Per tutte le discipline è programmata una Lezione informativa aperta a tutti

## GINNASTICA non riabilitativa

Palestra: **La Capriola - Via L. da Vinci, 116/c, Mo** – tel. 059-7879506

**Numero minimo iscritti 12 e numero massimo 18 - (compresi assistenti)**

Laboratorio	Giorno/ora	Inizio	Insegnante
<b>Att. Motoria A</b>	<b>Lunedì e Venerdì 10.00 – 11.00</b>	07.10.2024 11.10.2024	<b>Barbara Cuoghi</b>
<b>Att. Motoria B</b>	<b>Lunedì e Venerdì 11.00 – 12.00</b>	07.10.2024 11.10.2024	<b>Barbara Cuoghi</b>
<b>Att. Motoria D</b>	<b>Martedì e Giovedì 10.00 – 11.00</b>	08.10.2024 10.10.2024	<b>Federica Roncaglia</b>
<b>Att. Motoria E</b>	<b>Martedì e Giovedì 11.00 – 12.00</b>	08.10.2024 10.10.2024	<b>Federica Roncaglia</b>

**I corsi hanno come finalità il benessere della persona su vari livelli: fisico, psicologico, sociale e preventivo.**

I corsi hanno come finalità il benessere della persona su vari livelli: fisico, psicologico, sociale e preventivo. Verranno affrontate tutte le problematiche legate all'uso scorretto della colonna vertebrale, quelle date dall'usura delle articolazioni e dall'inattività per un recupero funzionale del proprio corpo. Un'attenzione particolare sarà data all'educazione respiratoria sia come rilassamento sia per migliorare le funzioni diaframmatiche e dell'apparato cardio circolatorio il tutto dentro una cornice di divertimento e benessere. Il programma verrà articolato coi seguenti obiettivi: Educazione Posturale; Allungamento muscolare; Mobilità funzionale di tutte le articolazioni e del rachide; Esercizi per la prevenzione delle cadute attraverso il potenziamento dell'equilibrio; Coordinazione neuro motoria; Rinforzo muscolare.

(Docenti: prof.sse Federica Roncaglia e Barbara Cuoghi).

**Anno Accademico 2024 – 2025**

**Iscrizioni aperte: dal 02.09.2024**

**1° BIMESTRE** (Ottobre - Novembre 2024)

<b>Giorno</b>	<b>1a lez</b>	<b>2a lez</b>	<b>3a lez</b>	<b>4a lez</b>	<b>5a lez</b>	<b>6a lez</b>	<b>7a lez</b>	<b>8a lez</b>	<b>9a lez</b>
Lunedì	07.10	14.10	21.10	28.10	04.11	11.11	18.11	25.11	02.12
Martedì	08.10	15.10	22.10	29.10	05.11	12.11	19.11	26.11	03.12
Mercoledì	09.10	16.10	23.10	30.10	06.11	13.11	20.11	27.11	04.12
Giovedì	10.10	17.10	24.10	31.10	07.11	14.11	21.11	28.11	05.12
Venerdì	11.10	18.10	25.10	08.11	15.11	22.11	29.11	06.12	13.12

**TERMINE** precedenza iscrizione per laboratori già avviati nell'anno precedente: 06.09.2024

**2° BIMESTRE** (Gennaio - Marzo 2025)

<b>Giorno</b>	<b>1a lez</b>	<b>2a lez</b>	<b>3a lez</b>	<b>4a lez</b>	<b>5a lez</b>	<b>6a lez</b>	<b>7a lez</b>	<b>8a lez</b>	<b>9a lez</b>
Lunedì	13.01	20.01	27.01	03.02	10.02	17.02	24.02	03.03	10.03
Martedì	07.01	14.01	21.01	28.01	04.02	11.02	18.02	25.02	11.03
Mercoledì	08.01	15.01	22.01	29.01	05.02	12.02	19.02	26.02	12.03
Giovedì	09.01	16.01	23.01	30.01	06.02	13.02	20.02	27.02	13.03
Venerdì	10.01	17.01	24.01	07.02	14.02	21.02	28.02	07.03	14.03

**TERMINE** precedenza per iscrizioni ai laboratori del secondo bimestre il 22.11.2024

**3° BIMESTRE** (Marzo - Maggio 2025)

<b>Giorno</b>	<b>1a lez</b>	<b>2a lez</b>	<b>3a lez</b>	<b>4a lez</b>	<b>5a lez</b>	<b>6a lez</b>	<b>7a lez</b>	<b>8a lez</b>	<b>9 lez</b>
Lunedì	17.03	24.03	31.03	07.04	14.04	28.04	05.05	12.05	19.05
Martedì	18.03	25.03	01.04	08.04	15.04	29.04	06.05	13.05	20.05
Mercoledì	19.03	26.03	02.04	09.04	16.04	23.04	30.04	07.05	21.05
Giovedì	20.03	27.03	03.04	10.04	17.04	24.04	08.05	15.05	22.05
Venerdì	21.03	28.03	04.04	11.04	09.05	16.05	23.05	30.05	06.06

**TERMINE** precedenza per iscrizioni ai laboratori del terzo bimestre il 21.02.2025

N.B. Sospensione lezioni: Vacanze pasquali da venerdì 18.04.25 a martedì 22.04.25 compresi e il 2-5-2025

**I LABORATORI di LINGUE, di INFORMATICA e di ARTI VISIVE  
PROSEGUONO PER TUTTI E TRE I BIMESTRI**