

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
Att. Motoria A	Lunedì 10.00 – 11.00 Venerdì 10.00 – 11.00	06.10.2025 10.10.2025	Barbara Cuoghi
Att. Motoria B	Lunedì 11.00 – 12.00 Venerdì 11.00 – 12.00	06.10.2025 10.10.2025	Barbara Cuoghi
Att. Motoria D	Martedì 10.00 – 11.00 Giovedì 10.00 – 11.00	07.10.2025 09.10.2025	Federica Roncaglia
Att. Motoria E	Martedì 11.00 – 12.00 Giovedì 11.00 – 12.00	07.10.2025 09.10.2025	Federica Roncaglia

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: proff.sse Federica Roncaglia e Barbara Cuoghi).

CALENDARIO DELLE LEZIONI 2025-2026**1° BIMESTRE** (Ottobre - Novembre 2025)*Iscrizioni aperte: dall' 08.09.2025*

Giorno	1a lez	2a lez	3a lez	4a lez	5a lez	6a lez	7a lez	8a lez	9a lez
Lunedì	06/10/2025	13/10/2025	20/10/2025	27/10/2025	03/11/2025	10/11/2025	17/11/2025	24/11/2025	01/12/2025
Martedì	07/10/2025	14/10/2025	21/10/2025	28/10/2025	04/11/2025	11/11/2025	18/11/2025	25/11/2025	02/12/2025
Mercoledì	08/10/2025	15/10/2025	22/10/2025	29/10/2025	05/11/2025	12/11/2025	19/11/2025	26/11/2025	03/12/2025
Giovedì	09/10/2025	16/10/2025	23/10/2025	30/10/2025	06/11/2025	13/11/2025	20/11/2025	27/11/2025	04/12/2025
Venerdì	10/10/2025	17/10/2025	24/10/2025	31/10/2025	07/11/2025	14/11/2025	21/11/2025	28/11/2025	05/12/2025

*Termine precedenza iscrizione per corsi già avviati nell'anno precedente: 19.09.2025***2° BIMESTRE** (Gennaio - Marzo 2026)*Termine precedenza per iscrizioni al secondo bimestre laboratori il 05.12.2025*

Giorno	1a lez	2a lez	3a lez	4a lez	5a lez	6a lez	7a lez	8a lez	9a lez
Lunedì	12/01/2026	19/01/2026	26/01/2026	02/02/2026	09/02/2026	16/02/2026	23/02/2026	02/03/2026	09/03/2026
Martedì	13/01/2026	20/01/2026	27/01/2026	03/02/2026	10/02/2026	17/02/2026	24/02/2026	03/03/2026	10/03/2026
Mercoledì	07/01/2026	14/01/2026	21/01/2026	28/01/2026	04/02/2026	11/02/2026	18/02/2026	25/02/2026	04/03/2026
Giovedì	08/01/2026	15/01/2026	22/01/2026	29/01/2026	05/02/2026	12/02/2026	19/02/2026	26/02/2026	05/03/2026
Venerdì	09/01/2026	16/01/2026	23/01/2026	30/01/2026	06/02/2026	13/02/2026	20/02/2026	27/02/2026	06/03/2026

3° BIMESTRE (Marzo - Maggio 2026)*Termine precedenza per iscrizioni al terzo bimestre laboratori il 20.02.2026*

Giorno	1a lez	2a lez	3a lez	4a lez	5a lez	6a lez	7a lez	8a lez	9a lez
Lunedì	16/03/2026	23/03/2026	30/03/2026	13/04/2026	20/04/2026	27/04/2026	04/05/2026	11/05/2026	18/05/2026
Martedì	17/03/2026	24/03/2026	31/03/2026	14/04/2026	21/04/2026	28/04/2026	05/05/2026	12/05/2026	19/05/2026
Mercoledì	18/03/2026	25/03/2026	01/04/2026	08/04/2026	15/04/2026	22/04/2026	29/04/2026	06/05/2026	13/05/2026
Giovedì	19/03/2026	26/03/2026	02/04/2026	09/04/2026	16/04/2026	23/04/2026	30/04/2026	07/05/2026	14/05/2026
Venerdì	20/03/2026	27/03/2026	10/04/2026	17/04/2026	24/04/2026	08/05/2026	15/05/2026	22/05/2026	29/05/2026

Vacanze pasquali da venerdì 03.04.26 a martedì 07.04.26 compresi