

Ginnastica Dolce

Maria Bartelloni

Docente di Educazione Fisica nelle scuole superiori. Docente di danza classica e moderna.

La ginnastica per la terza età deve favorire alcuni aspetti principali, come la respirazione, il rilassamento e l'allungamento muscolare, una postura migliore e una maggiore padronanza del proprio corpo.

La ginnastica dolce lavora sulle difficoltà che insorgono con l'età e consente un netto miglioramento della qualità di vita, aiutando a recuperare la scioltezza articolare, l'equilibrio e l'efficienza muscolare. Tutti gli esercizi devono essere sempre eseguiti curando la sincronia con gli atti respiratori, fondamentale per un corretto equilibrio psico-fisico.

La ginnastica dolce comprende sia esercizi a corpo libero, sia l'impiego di attrezzi specifici.

Contributo: € 180.00

Numero minimo di partecipanti: 10

Numero massimo di partecipanti: 12

Numero lezioni: 40

Svolgimento del corso: tutti i lunedì e giovedì dal 18 ottobre

Sede: Donatori di sangue Fratres - Via della Chiesa 2 - Lunata

Orario: dalle 9.30 alle 10.30

Nota: per frequentare questo corso sono necessari una borsa ed un proprio tappetino