

## DOCUMENTO PROGETTUALE

Descrizione dettagliata dell'organizzazione dei corsi con particolare riferimento a: modalità di svolgimento, frequenza settimanale dei corsi, durata di ogni singola lezione, personale impiegato e relativa qualificazione - la descrizione può eccedere lo spazio indicato dalle righe sottostanti:

IL CORSO DI GIMNASTICA DOLCE PREVEDE UN METODO DI LAVORO CHE AGISCE IN PRIMO SULLA MUSCOLATURA POSTURALE, TONIFICANDO E ALLUNGANDO I VARI DISTRETTI MUSCOLARI CONTRIBUENDO AD ATTENUARE IL PROCESSO DI INVECCHIAMENTO.

QUESTA DISCIPLINA CERCA DI RIDURRE LE POSTURE E GLI ATTEGGIAMENTI SCORRETTI, MIRANDO AL MANTENIMENTO DI UNA ADEGUATA FORMA FISICA. OLTRE AD AGIRE SUL CORPO PROVOCA EFFETTI POSITIVI ANCHE SUL BENESSERE PSICHICO.

IL CORSO PROPONE UN TIPO DI LAVORO MORBIDO A RILASCIARE LA MUSCOLATURA CONTRATTA E ATTIVARE QUEI MUSCOLI CHE VENGONO SCARSAMENTE USATI, RICERCANDO QUINDI ARMONIA, BENESSERE PSICO FISICO, EQUILIBRIO E COORDINAZIONE.

LE LEZIONI SI TERRANNO IN ORARIO MATTUTINO, 2 SEDUTE SETTIMANALI DELLA DURATA DI 1 ORA, CON PERSONALE QUALIFICATO (SPECIALIZZANDI IN SCIENZE MOTORIE, DIPLOMATI ISEF, ISTRUTTORI FEDERALI COMI) PER IL PERIODO NOVEMBRE 2023 GIUGNO 2024.



LA PALESTRA NELLA QUALE SI SVOLGERA  
L'ATTIVITA', A FORMA DAL PUNTO DI VISTA  
IGIENICO-SANITARIO, E ADEGUATA SIA PER GLI SPAZI  
CHE PER LE ATTREZZATURE UTILIZZATE A CORSI  
DI GIMNASTICA DOLCE PER LA TERZA ETA'.  
QUEST'ANNO, VISTO L'AUMENTO DEGLI UTENTI  
INTERESSATI, SONO STATI PREVISTI 2 CORSI  
A CADENZA BISETTIMANALE DELLA DURATA DI 1 ORA  
CADAUNO, IN MODO COSI DA SODDISFARE LE VARIE  
RICHIESTE SENZA CREARE SOVRAFFOLLAMENTO  
ALL'INTERNO DEI CORSI.

Luogo e data ..C.P.S.P.A. LORAZZANO 18/11/23

IL LEGALE RAPPRESENTANTE

Si allega copia del documento di identità del sottoscrittore (non necessaria in caso di sottoscrizione digitale).