

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 SPECIFICO
PER LA TERZA ETÀ VOLTA AL BENESSERE
GLOBALE DEL CORPO CON ATTEZIONE ALL'ALLUNGAMENTO
MUSCOLARE, EQUILIBRIO E COORDINAZIONE, ELEMENTI
ESSENZIALI PER PREVENIRE CADUTE E MIGLIORARE
L'AUTONOMIA QUOTIDIANA.
L'ATTIVITÀ FISICA PREVIENE E CONTRASTA
IL DECADIMENTO FUNZIONALE LEGATO ALL'AVANZARE
DELL'ETÀ, PREVIENE E CONTRASTA IL DIABETE
E L'IPERTENSIONE, MIGLIORA LO STILE DI VITA
E FAVORISCE LA VITA DI RELAZIONE.
GLI ESERCIZI PRESENTATI, SEMPLICI E ADATTI
A TUTTI PER MANTENERE E MIGLIORARE LE
CAPACITÀ MOTORIE, VERAMENTE ESEGUITI
PRINCIPALMENTE A CORPO LIBERO E
CON PICCOLI ATTREZZI (PESETTI, BASTONI, ELASTICI)
IL CORSO VERANNO SVOLTO PRESSO LA SEDE
DELL'ASD GIMNASTICA TICA PIÙ, UNA PALESTRA
A TUTTI GLI EFFETTI, PER LA PRATICA DI TALE
ATTIVITÀ.
LE LEZIONI SI TERRANNO IN ORARIO
MATTUTINO (2 SEDUTE SETTIMANALI DELLA DURATA

di 1 ora) per il periodo novembre 2025
giugno 2026.

Il personale impiegato in tale corso
è qualificato per l'insegnamento
(Diplomati ISEF, Istruttori Fipe e Cori,
Laureati in Scienze Motorie).

Sono previsti n° 2 corsi, sempre
a cadenza bi-settimanale, visto l'elevato
numero di utenti interessati e poter quindi
soddisfare le esigenze di tutti, senza
creare sovraffollamento.

Il corso si propone quindi una
buona attività fisica che possa portare
senso di benessere, contrastando gli
effetti delle principali patologie correlate
all'età; in primis la sedentarietà e
l'invecchiamento fisiologico.

Luogo e data Crespina Lorenzana

4/11/2025

IL LEGALISPRAGGINASTICA TICA E

Via Livornese, 58

56040 Crespina Lorenzana (Pi)

P.Iva e C.F. 02495040589

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