

## 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 PER OVER 60  
VERRÀ SVOLTO PRESSO LA SEDE DELL'ASD GIMNASTICA  
TICA PIÙ, CON FREQUENZA SETTIMANALE.  
LE LEZIONI SI TERRANNO IN ORARIO MATTUTINO  
(2 SEDUTE SETTIMANALI DELLA DURATA DI 1 ORA)  
CON PERSONALE QUALIFICATO (DIPLOMATI ISEF, LAUREATI  
IN SCIENZE MOTORIE, ISTRUTTORI CONI) PER IL  
PERIODO NOVEMBRE 2024 - GIUGNO 2025.  
GLI OBIETTIVI DI TALE CORSO SONO  
ESSENZIALMENTE QUELLI DI AIUTARE IL BENESSERE  
FISICO APPORTANDO PRINCIPALMENTE BENEFICI  
ALL'APPARATO CARDIO-CIRCOLATORIO E RESPIRATORIO,  
TONIFICAZIONE GENERALE DEL CORPO, MAGGIORE  
FLESSIBILITÀ E CORREZIONE DI POSTURE  
SCORRETTE E BENESSERE MENTALE.  
GLI ESERCIZI CHE VERRANNO PRATICATI SONO  
SEMPLICI, ESSENZIALMENTE A CORPO LIBERO O CON  
L'AUSILIO DI SEMPLICI ATTREZZI (ELASTICI, BASTONI, PESI)  
MOVIMENTI LENTI E GRADUALI ALLA RICERCA  
DI UN BENESSERE A 360 GRADI, CAPACE DI  
ADATTARSI A TUTTE LE ESIGENZE.

VISTO L'ELEVATO NUMERO DI UTENTI INTERESSATI AL  
PROGETTO, ABBIAMO PREVISTO N°2 CORSI  
SEMPRE A CADEZZA BISETTIMANALE, IN MODO  
DA SODDISFARE LE ESIGENZE DI TUTTI SENZA  
CREARE CORSI TROPPO NUMEROSI.

Luogo e data .....

CROSINA LORENZANA  
13/11/2024

IL LEGALE RAPPRESENTANTE  
ASD GINNASTICA TICA  
Via Livornese, 58  
..... 56040 Crosina Lorenzana (PI) ....  
P. Iva e C.F. 02495040509

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