


COGNIZIONI TECNICHE E PRATICHE NECESSARIE
ALLO SVOLGIMENTO DI TALE SERVIZIO
(LAUREANDI IN SCIENZE MOTORIE, ISTRUTTORI
FEDERALI F.G.I. AFFILIATI CONI, OPERATORI
SPORTIVI UISP).

IL CORSO PREVEDE 2 SEDUTE SETTIMANALI
DELLA DURATA DI 1h CIASCUNA DELLE
QUALI VERRÀ ESEGUITA UN TIPO DI ATTIVITÀ
CON PREVALENZA DI MOVIMENTI LENTI E GRADUALI
ESEGUITI A CORPO LIBERO SENZA RICHIEDERE UNO
SFORZO TROPPO IMPELATIVO A CHI LO PRATICA.
VERANNO ADOTTATI PROTOCOLLI DI ALLENAMENTO
PER MIGLIORARE IL R.O.N., PROPRIOCETTIVITÀ, FUNZIONI
COGNITIVE, EQUILIBRIO, TECNICHE DI RESPIRAZIONE,
STRETCHING GLOBALE.

I BENEFICI DELLA GIMNASTICA DOLCE SONO
MOLTEPLICI: MAGGIORE FLESSIBILITÀ, CORREZIONE DI
POSTURE SCORRETTE, MIGLIORAMENTO CARDIOVASCOLARE E
SOPRATTUTTO ANCHE A LIVELLO PSICOLOGICO, SE FATTA
CON REGOLARITÀ PORTERÀ A MIGLIORAMENTO DELL'UMORE
E A UNA RINNOVATA COSAPEVOLEZZA DEL PROPRIO
CORPO. QUESTI IN SINTESI LE CARATTERISTICHE PRINCIPALI
DEL VOSTRO PROGETTO.

Luogo e data Crespina
26/10/22

IL LEGALE RAPPRESENTANTE


A.S.D. Ginnastica
TICA

Via Livornese, 60/A - 56040 Crespina (PI)
Partita I.V.A. 01837960507