

Corso gratuito sul tema

**“FACCIAMO ATTIVITA’ MOTORIA INSIEME... PER STARE IN...SALUTE:
FRA LA TEORIA E LA PRATICA”**

Quattro incontri - i Giovedì 4, 11, 18, 25 Aprile 2018 , ore 20 – 21

Palestra CAMPANELLA – in via Gioberti 3 (Scuola Elementare Campanella), Imola

Docente: Prof.ssa Sofia Marini

| | |
|--|--|
| Obiettivo trasversale | Promozione di stili di vita salutari per prevenire e/o gestire le patologie correlate ad errati comportamenti |
| Obiettivo generale | Prevenire, migliorare la salute- mantenere l’apparato osteo- muscolare tonico ed efficiente |
| Obiettivi specifici | Consentire alla persona, affetta o a rischio, di conoscere e avere le basi necessarie per un corretto approccio all’attività motoria –previa consultazione del Medico di Fiducia e/o il Medico Spec. dello Sport |
| Contenuti | Giovedì 4 Ottobre 2018 dalle 20-21 I° incontro |
| Prof. ssa Sofia Marini In Scienze Motorie | <ul style="list-style-type: none"> • L’attività motoria “riscaldamento” quotidiano – il Diario • Il collo e la mobilità del capo • Esercizi pratici |
| | Giovedì 11 Ottobre 2018 dalle 20-21 II° incontro |
| idem | <ul style="list-style-type: none"> • Il movimento autogestito delle braccia (articolazioni e tendini) • L’attività motoria – il trofismo muscolare e l’elasticità – come rimanere “giovani” • Esercizi pratici |
| Recupero ! 08/11/18 | Sospeso !!!! Giovedì 18 Ottobre 2018 dalle 20-21 III° incontro |
| idem | <ul style="list-style-type: none"> • Il bacino e la colonna lombare – manteniamo la stazione eretta • la respirazione con l’addome verso la respirazione con il torace • la movimentazione manuale dei pesi - corretta |
| | Giovedì 25 Ottobre 2018 dalle 20-21 IV° incontro |
| idem | <ul style="list-style-type: none"> • Come organizzare un programma continuativo di attività motoria aerobica • La camminataverso l’andamento in biciclettaverso il nuoto (limiti e vantaggi • La continuità e la perseveranza come un “Jolly” da giocare per rimanere in salute |

**Si ringrazia per il Patrocinio e la concessione della palestra
il Comune di Imola oltre che l’AUSL di Imola**

L’iscrizione è aperta fino a 30 persone con vestiario comodo ed adatto; per informazioni e chiarimenti si possono ottenere –telefonando **DOPO IL 10.09.2018** a:

→ **INSALUTE** www.insalute.info al cel. 366 267 3266 dal Lunedì al Venerdì dalle 15-17 oppure mandare una email – a: contattaci@insalute.info