

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 Aprile e 2 Maggio 2019, ore 20 – 21

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

Docente: Prof.ssa Carlotta Berti

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 APRILE 2019 dalle 20-21 I° incontro
Prof. ssa Carlotta Berti 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 APRILE 2019 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
	Giovedì 18 APRILE 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 02 MAGGIO 2019 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**

L’iscrizione è aperta fino a 30 persone con vestiario comodo ed adatto; per informazioni e chiarimenti si possono ottenere –telefonando **DOPO IL 10.02.2019** 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