

Corso gratuito sul tema

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

Quattro incontri - i Giovedì 3, 10, 17, 24 Ottobre 2019 , ore 20 – 21

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

Docente: Prof.sse Carlotta Berti - e -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 3 Ottobre 2019 dalle 20 -21 I° incontro
Carlotta Berti Prof.in Scienze Motorie	<ul style="list-style-type: none"> • La cura del corpo, l’attività motoria lontano dai pasti, la respirazione • L’attività motoria “riscaldamento” quotidiano – il Diario
	Giovedì 10 Ottobre 2019 dalle 20-21 II° incontro
idem	<ul style="list-style-type: none"> • Il movimento autogestito delle braccia (articolazioni e tendini) • L’attività motoria – “giochiamo con la palla”
	Giovedì 17 Ottobre 2019 dalle 20-21 III° incontro
Sofia Marini Prof.in Scienze Motorie	<ul style="list-style-type: none"> • Il movimento di rinforzo per gli arti inferiori • Contrastiamo la forza di gravità – attività glutei
	Giovedì 24 Ottobre 2019 dalle 20-21 IV° incontro
idem	<ul style="list-style-type: none"> • Il coordinamento degli arti inferiori e superiori –come mantenerlo! • La decontrattura – lo stretching

**Si ringrazia per il Patrocinio e la concessione della palestra
il Comune di Imola – e 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 10.09.2019** a:

→ Farmacia “Ai Cappuccini” Viale D’Agostino 13, Imola tel.=0542- 27003

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