

# **CORE WORK FITNESS MUSICALE DI GRUPPO**

**a cura di Uisp – Bologna**

Nel rispetto dello sviluppo morfologico, i partecipanti potranno utilizzare le attrezzature sportive ed effettuare gli esercizi più idonei al loro sviluppo muscolo – scheletrico.

I laboratori di attività ludico motori che verranno proposti hanno l'obiettivo di promuovere il fitness musicale di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, Hip Hop, Soca, Samba, Salsa, Merengue, Manbo, Reggaeton mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica.

Il laboratorio si pone il fine di promuovere il benessere e l'equilibrio psicofisico dell'adolescente e preadolescente contrastando la sedentarietà giovanile.

**ETA':** 12-16 anni

**CORSO GIORNALIERO:** MARTEDÌ

**PERIODO e GIORNI:** dal 20 giugno al 25 luglio

**ORARIO:** 16.00-17.00

**DOVE:** Zona Borgo Palestra Gigina Querzè Via Cavalieri Ducati, 12

