

UTILIZZO LIBERO DELLE MACCHINE E ATTREZZI DELLA SALA CARDIO FITNESS

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, Mambo, 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': 14-16 anni

CORSO GIORNALIERO DURATA MASSIMA DI 1 ORA:

martedì, mercoledì, giovedì, venerdì

PERIODO e GIORNI: dal 20 giugno al 28 luglio

ORARIO: 10.30-12.30 martedì e giovedì

14.30 – 16.30 mercoledì e venerdì

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

