

PALESTRA – Utilizzo di macchine ed attrezzi

a cura di Uisp – Bologna

Utilizzo dei macchinari Tecnogym per attività vascolare ed isotonica
Nel rispetto dello sviluppo morfologico, i partecipanti potranno utilizzare le attrezzature sportive ed effettuare gli esercizi più idonei al loro sviluppo muscolo – scheletrico.

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

ETA': 14-17 anni

CORSO : iscrizione 1 ora sola al giorno

PERIODO : dal 19 giugno al 27 luglio

GIORNI : martedì, mercoledì, giovedì, venerdì

ORARIO: 10.30-12.30 martedì e giovedì
14.30 – 16,30 mercoledì e venerdì

DOVE: Palestra Gigina Querzè Via Cavalieri Ducati, 12