

PALESTRA – Utilizzo di macchine ed attrezzi
a cura di Uisp – Bologna
Istruttori Palestra Gigina Querzè

Utilizzo dei macchinari Tecnogym per attività vascolare ed isotonica ed esercizi a corpo libero per attività di tonificazione muscolare ed aerobica.
Nel rispetto dello sviluppo morfologico, i partecipanti potranno utilizzare le attrezzature sportive ed effettuare gli esercizi più idonei al loro sviluppo muscolo – scheletrico indicati dagli istruttori (personal trainer)
Il laboratorio si pone il fine di promuovere il benessere e l'equilibrio psicofisico dell'adolescente e preadolescente contrastando la sedentarietà giovanile.

ETA': 14-18 anni (14 anni GIA' COMPIUTI)

CORSO : 3 PERIODI DI 4 CORSI. Ogni corso è di 4 incontri .
Si può scegliere SOLO un corso di ogni periodo
Ogni incontro ha una durata max di un'ora
Ci si può iscrivere anche a più periodi

PERIODO : dal 18 giugno al 26 luglio

GIORNI /ORARI:

PALESTRA : 1° periodo

18-20-25-27 GIUGNO 10.30-11,30 martedì e giovedì
18-20-25-27 GIUGNO 11.30-12,30 martedì e giovedì
19-21-26-28 GIUGNO 14.30-15,30 mercoledì e venerdì
19-21-26-28 GIUGNO 15,30-16,30 mercoledì e venerdì

PALESTRA :2° periodo

2-4-9-11 LUGLIO 10.30-11,30 martedì e giovedì
2-4-9-11 LUGLIO 11.30-12,30 martedì e giovedì
3-5-10-12 LUGLIO 14.30-15,30 mercoledì e venerdì
3-5-10-12 LUGLIO 15,30-16,30 mercoledì e venerdì

PALESTRA : 3° periodo

16-18-23-25 LUGLIO 10.30-11,30 martedì e giovedì
16-18-23-25 LUGLIO 11.30-12,30 martedì e giovedì
17-19-24-26 LUGLIO 14.30-15,30 mercoledì e venerdì
17-19-24-26 LUGLIO 15,30-16,30 mercoledì e venerdì

DOVE: Palestra Gigina Querzè Via Cavalieri Ducati, 12

Ogni partecipante **DEVE** indossare scarpe da ginnastica **PULITE** e portare un asciugamano da appoggiare sulle macchine.
Possibilità di fare la doccia (portare kit doccia personale, telo e ciabattine gomma)

OBBLIGATORIO essere in possesso DEL **LIBRETTO VERDE** o **CERTIFICATO MEDICO IDONEITA' SPORTIVA** (non agonistico o agonistico) IN **CORSO DI VALIDITA'**