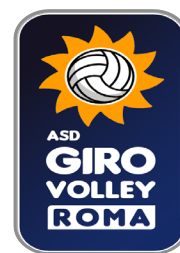


R...ESTATE IN MOVIMENTO 2024



PARCO DON BALDONI (VILLA CHIGI bassa) PROMOZIONE NEI PARCHI DELL'OFFERTA SPORTIVA PUBBLICA DAL 17 GIUGNO ALL'1 AGOSTO E DAL 2 AL 12 SETTEMBRE

ATTIVITÀ E PROGRAMMA

GINNASTICA DOLCE – LUNEDÌ E GIOVEDÌ ORE 9.00

Corso basato sulla ricerca del movimento lento e graduale (miglioramento degli apparati cardio circolatorio e respiratorio, esercizi di allungamento muscolare e mobilità articolare)

FITNESS E POSTURALE – LUNEDÌ E GIOVEDÌ ORE 19.00

Ricerca dell'equilibrio del sistema muscolo-scheletrico (movimenti basati sul miglioramento della postura e sulla capacità di controllo del corpo, per agire su aree del corpo rigide e/o dolenti anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi)

AVVIAMENTO AL VOLLEY (9-13 ANNI) – MARTEDÌ E GIOVEDÌ ORE 18.00

Attraverso queste lezioni, si cercherà di dare a bambini e ragazzi una base tecnica-tattica, contornata da una giusta dose di agonismo, che potrà avvicinarli allo sport in generale e al volley in particolare

GREEN VOLLEY (13-18 ANNI) – MARTEDÌ E GIOVEDÌ ORE 19.00

Lezioni e tornei di pallavolo all'aperto per i ragazzi più esperti, comunque a carattere amatoriale, per proseguire il programma e il lavoro già svolto nelle palestre del municipio durante tutta la stagione.

FAMILY VOLLEY – 22/06 - 6/07 – 20/07 – 14/09 ORE 9.30

Giornate in cui squadre composte da adulti (genitori, nonni) e figli e nipoti atleti, si sfidano sotto forma di torneo, all'insegna del divertimento e dell'“agonismo familiare”.

TUTTE LE ATTIVITÀ SONO GRATUITE.

OGNI PARTECIPANTE POTRÀ FARE UNA LEZIONE DI PROVA, FIRMANDO UN MODULO DI SCARICO DI RESPONSABILITÀ.

PER PARTECIPARE ALLE SUCCESSIVE LEZIONI SARÀ NECESSARIO PRESENTARE UN CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA