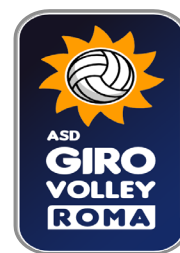


# R...ESTATE IN MOVIMENTO 2024



## **PARCO DON BALDONI (VILLA CHIGI bassa)** **PROMOZIONE NEI PARCHI DELL'OFFERTA SPORTIVA PUBBLICA** **PROGRAMMA 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 – 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 –14/09 – 28/9 ORE 11.00**

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**