

**Il corso sarà tenuto da Insegnante
Laureata in Scienze Motorie,
specializzata nel campo delle
attività di palestra
PER OGNI FASCIA D'ETÀ**

in collaborazione con

**ASSOCIAZIONE
MOTORIA
SERRAVALLE**

AFFILIATO A.I.C.S

**Per informazioni Rivolgersi
all'Ufficio Comunale**

Tel. 0573/917421

Oppure al numero

339/2254856

Prof. Silvia Albanese

**UNA VALIDA
OPPORTUNITA' PER
MANTENERTI IN
FORMA E PER
PREVENIRE O
ATTENUARE I
PROBLEMI
MUSCOLARI E
OSTEO-ARTICOLARI**



**COMUNE DI SERRAVALLE
PISTOIESE**

Assessorato all'Educazione

**CORSI DI
ATTIVITÀ MOTORIA
PER ADULTI
2011 - 2012**

INIZIO

**19 SETTEMBRE 2011
Scuola Elementare
di Masotti**

ATTIVITÀ MOTORIA **CORPO LIBERO** **ADULTI**

*Attività rivolta al conseguimento,
al mantenimento ed al miglioramento
delle proprie qualità fisiche,
come la scioltezza articolare,
l'elasticità muscolare
e la coordinazione corporea.
È indicata per un pubblico
eterogeneo, che va dagli
adolescenti agli anziani
senza preclusioni di sesso.
Viene svolta con o senza l'ausilio di
attrezzi
quali bastoni, elastici e step.*

L'appuntamento sarà

nei giorni:

LUNEDÌ E GIOVEDÌ

**dalle ore 18.20
alle ore 19.20**

**dalle ore 19.45
alle ore 20.45**

ATTIVITÀ **MOTORIA PER LA** **TERZA ETÀ'**

*Attività rivolta al recupero
di quelle capacità fisiche che una
persona, col passare degli anni
con la mancanza di esercizio fisico,
tende a perdere.
È consigliata per coloro che
hanno superato il
65° anno di età, ma vi possono
accedere anche
persone di età inferiore che
necessitano di effettuare attività
rivolte alla cura di affezioni
artrosiche, di rigidità muscolare
e di lievi forme di obesità.*

L'appuntamento sarà

nei giorni:

LUNEDÌ E GIOVEDÌ

**dalle ore 17.10
alle ore 18.10**

SCHEDE **PERSONALIZZATE**

*Attività rivolta a coloro che
desiderano seguire un programma di
esercizi individualizzato, con lo scopo di
tonificare specifici gruppi muscolari,
oppure di ridurre la massa grassa.*

L'appuntamento sarà

nei giorni:

MERCOLEDÌ

(DA OTTOBRE)

**dalle ore 17.10
alle ore 18.30**

AEROBICA/STEP/PILATES

*Un modo piacevole per mantenerti in
forma a tempo di musica.*

L'appuntamento sarà

nei giorni:

MERCOLEDÌ

(DA OTTOBRE)

**dalle ore 18.30
alle ore 19.30**