

AREA MOVIMENTO E BENESSERE

DANZE POPOLARI

DANZARE NEL MONDO

Docente: Lillo Chiara

Obiettivi:

- ✓ Conoscenza della cultura e delle tradizioni di altri popoli.
- ✓ Stimolo della memoria psico-motoria.
- ✓ Stimolo dell'equilibrio e dell'orientamento nello spazio.
- ✓ Stimolo della coordinazione neuromuscolare.
- ✓ Miglioramento del tono muscolare e della mobilità articolare.
- ✓ Promuovere attraverso le danze il divertimento e la socializzazione.

Contenuti:

- Misirlou (Grecia)
- Malhoo (Portogallo)
- Schiritwalzer (Germania)
- Shetland wedding (Scozia)
- Curenta de lo rocho (Piemonte)

Durata: Annuale

DANZE STORICHE

GRAN BALLI DELL'800

Docente: Pichichero Monica

Obiettivi:

- ✓ Rivivere la magia e l'atmosfera romantica dei gran balli dell'800.
- ✓ Trarre beneficio sul piano fisico e psicologico.
- ✓ Acquisire garbo, eleganza, educazione, bon ton.

Contenuti:

- Le danze dell'800: spiegazione ed esecuzione guidata.
- Studio della storia dei costumi dell'800 e confezionamento di costumi personalizzati.
- Esibizioni in pubblico e partecipazione a manifestazioni varie.

Durata: Annuale

GINNASTICA

GINNASTICA DOLCE

Docente: Milella Giacomo

Obiettivi:

- ✓ Migliorare tonificazione e coordinazione

- ✓ Mantenere la funzionalità delle articolazioni
- ✓ Potenziare l'armonia dei movimenti

Contenuti: ● Esercizi vari per risvegliare i muscoli sopiti

Durata: Annuale

NORDIC WALKING

CORSO BASE DI NORDIC WALKING

Docente: Caponio Alessandro

Obiettivi: ✓ Migliorare, lezione dopo lezione, il proprio stato di forma, anche attraverso la condivisione in natura, con gli altri allievi, di questa bellissima disciplina sportiva.

Contenuti:

- Apprendimento della tecnica base del Nordic Walking
- Esercizi di riscaldamento e stretching finale in natura
- Esercizi di Miglioramento della postura
- Ottimizzazione della camminata
- Esercizi di respirazione
- Consapevolezza e coordinazione dei movimenti
- Conoscenza dei sentieri della Foresta Mercadante e del territorio
- Rilassamento

Durata: Annuale

POSTUROLOGIA

MI PIEGO MA NON MI SPEZZO...

Docenti: Pallavicino Anna – Pallavicino Giuseppina

Obiettivi: ✓ Conoscere il proprio corpo e acquisire una postura corretta

Contenuti:

- Esercizi di respirazione e di rinforzo muscolare.
- Esercizi di auto-elongazione.
- Esercizi mirati per postura corretta

Durata: Annuale

SOCIAL DANCE

CORSO BALLI DI GRUPPO

Docente: Sampaolo Federica

Obiettivi: ✓ Aiutare corpo (migliorando tonicità muscolare,

postura, equilibrio e flessibilità del corpo) e mente (allenando la memoria per ricordare la coreografia)

Contenuti: ● Spiegazione dettagliata di ogni coreografia di ballo

Durata: Annuale

TREKKING

CAMMINATE ESCURSIONISTICHE

Docente: Diomede Nicola

Obiettivi:

- ✓ Consentire ai partecipanti una sana attività fisica quale è il camminare in mezzo alla natura, con i benefici che comporta sul nostro sistema cardiovascolare e che permette di scaricare lo stress accumulato.
- ✓ Diffondere la conoscenza del nostro territorio murgiano e dei relativi habitat naturalistici.

Contenuti:

- Approccio alla conoscenza del nostro splendido territorio murgiano e dei meravigliosi habitat naturalistici esistenti, ricchi di specie di piante e preziose orchidee spontanee.
- Imparare ad orientarsi sul terreno murgiano e boschivo con l'ausilio del sole.
- Mostrare ed illustrare le più comuni specie di piante e fiori incontrate lungo i percorsi seguiti.

Durata: Annuale

