



Inizio delle attività
Venerdì 29
Settembre
ore 20.00

A.S.D. Sunny Day è un'associazione sportiva con sede in Sant'Ilario d'Enza, composta prevalentemente da istruttori diplomati ISEF e laureati Scienze Motorie, che da anni operano in ambito educativo, motorio e scolastico.

Sunny Day a.s.d.
Tel 0522 902020 - Fax 0522 902020
Mail: info@sunny-day.it
www.sunny-day.it

Per informazioni ed iscrizioni:

Federico Farini 348 5605236
Denis Cerlini 335 6228369
Daniele Costi 335 5248745
Marco Piccinini 347 3118583
www.bocabarco.it



corso di
ginastica
per
adulti

palestra scuola
primaria
"Neria Secchi"
a Fossa di Bibbiano

Presentazione del

Corso

Il corso è organizzato dall' a.p.d. GS Boca Barco e tenuto da istruttori qualificati di Sunny Day a.s.d.

Si tratta di un corso di attività motoria aperto a maschi e femmine adulti.

Si terrà presso la palestra della scuola primaria statale (ex elementari) "Neria Secchi" a Fossa di Bibbiano.

Si svolgerà a partire da Ottobre 2006 a Maggio 2007 compresi. Il venerdì dalle 20.00 alle 21.00

Scopi principali

La principale finalità del corso è il promuovere l'idea di attività motoria, intesa come **benessere psicofisico**. Il movimento associato ad un regime di vita equilibrato e ad una corretta alimentazione, rappresenta un elemento essenziale per il mantenimento della salute.

Con questa iniziativa si cerca quindi di offrire un'occasione di incontro, un momento di integrazione in cui **tutti i partecipanti possano sperimentare lo stare bene con se stessi e con gli altri**.

Programma Tipo

Settimana 1:

Stretching e mobilità articolare.

Settimana 2:

Allenamento di *ginnastica dinamica* a basso impatto.

Settimana 3:

Rilassamento e fondamentali di Yoga.

Settimana 4:

Back school: la ginnastica per il mal di schiena, con studio di esercizi specifici a circuito per le principali patologie o algie che presenta il gruppo, volendo associato a musica soft.

Il programma potrà essere modificato, tenendo in considerazione le diverse caratteristiche morfologiche, le esigenze e le richieste dei partecipanti.