



PRESENTAZIONE ATTIVITA' EXTRASCOLASTICHE SECONDARIA 1° QUADRIMESTRE 2024/25

CROSS TRAINING

Ogni martedì dalle ore 15:00 alle ore 16:00 presso la palestra A, rivolto agli alunni di tutte le classi.

PROGRAMMA : gestito da Valentina Gavazzi Villa, un programma di forza e di condizionamento specificatamente per bambini e adolescenti, per supportare e migliorare le fasi dello sviluppo fisico

OBIETTIVO : gli allenamenti di Cross training kids consistono in movimenti sempre diversi e funzionali mirati a migliorare e correggere, ove necessario, disturbi come postura, obesità, mobilità e tanto altro

HIP HOP:

Ogni venerdì dalle ore 15:00 alle ore 16:00, presso la palestra A, dall'insegnante Eleonora Meli, dell' A.S.D. SCUOLA MUSICAL ORIGINAL PEOPLE, diplomata all'accademia dello spettacolo M.A.S. di Milano (per maggiori informazioni consultate il sito www.sarabattisti.com

fb @scuolamusicaloriginalpeople
lg @scuolamusical.originalpeople)

PROGRAMMA: l'insegnante utilizzerà movimenti associati alla musica dissociando le varie parti del corpo (testa, spalle, busto, bacino e arti inferiori).

OBIETTIVO : con i suoi movimenti divertenti tonifica tutta la muscolatura tramite esercizi mirati tra cui isolazioni e stretching.

Per iscriversi ai corsi extra scolastici è sufficiente compilare il modulo. La domanda può essere presentata:

ONLINE DALLE h9.00 DI MERCOLEDÌ 18/09 A

VENERDÌ 20/09 inviandola via mail a

corsi@associazioneicbc.com (le mail inviate prima non verranno considerate)

in alternativa è possibile consegnarlo in formato cartaceo

**A URGNANO: PRESSO L'INGRESSO PRINCIPALE
DELLA SCUOLA PRIMARIA mercoledì 18 e giovedì 19
dalle 08.30 alle 9.15**