

POMERIGGIO
GIORNI ORARI

CLASSE 9-15

LUNEDI-MERCOLEDI -VENERDI

MARTEDI - GIOVEDI

LUNEDI - MERCOLEDI

LUNEDI - VENERDI

MERCOLEDI-VENERDI

h 18.00

MERCOLEDI **h 17.00**

Quota Associativa

MENSILE 3 VOLTE A SET. 65,00€

MENSILE 2 VOLTE A SET. 60,00€

Via Bernardino Telesio 89900 (VV)

Info: Reception : 0963 3731 70 Cel:351.8213784

email: info@kindergardenmultisport.com

Segreteria: dal Lunedì al Venerdì

dalle 9.00 alle 13.00 dalle 15.00 alle 20.00

FUNZIONALE: l'obiettivo principale di tale allenamento è migliorare la capacità di muoversi e di sapersi muovere, sia nelle azioni che tutti noi compiamo quotidianamente, sia in quelle legate ad un'attività sportiva. migliora le **capacità condizionali** tra le quali rientrano la forza, la resistenza e la rapidità e **le capacità coordinative**.

L'unità di allenamento è così prevista:

una prima dedicata (sempre dopo il riscaldamento) agli esercizi specifici di mobilità articolare,

una seconda parte dedicata alla tecnica degli esercizi fondamentali effettuata con bilanciere tecnico olimpico;

una terza dedicata allo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali ad un volume medio-basso ed una bassa intensità

una quarta parte dedicata all'allungamento muscolare ed al defaticamento.

I percorsi di ginnastica preventiva adattata sono finalizzati alla promozione di un'attività fisica regolare e mirata, sia come strategia di intervento per la prevenzione e il mantenimento di un buono stato di salute, rivolta al miglioramento dell'abilità motorie, sia per un buon potenziamento muscolare ed una postura corretta.

Quota comprensiva di assicurazione ed iscrizione, cauzione Card accessi € 5,00

LEZIONE PROVA GRATUITA -SCONTO NUCLEO FAMILIARE 10%

RECUPERI GIORNI PERSI : N° 1 MENSILE

Modalità versamento quota: Carta di credito Iban: IT8000303242830010000957810 | Bancomat | Contanti

1. Documenti: Certificato medico di buona salute - 2. Documento di riconoscimento