

GINNASTICA DOLCE

Dal 16 settembre al 21 ottobre 2026

6 moduli di mercoledì

Orario: dalle 15 alle 17

Date: 16, 23 e 30 settembre; 7, 14 e 21 ottobre 2026

Numero massimo di partecipanti: 12

**Luogo: Biblioteca Comunale "G. Giusti", Piazza Martini
10, Monsummano Terme.**



Iscrizioni online su: <https://fseredop.comune.pistoia.it>

(in caso di difficoltà i richiedenti potranno essere aiutati in presenza dalle bibliotecarie!)

Informazioni: tel. 0572 959503 – 959500

biblioteca@comune.monsummano-terme.pt.it

OBIETTIVI FORMATIVI

Promuovere una corretta educazione motoria, nell'ambito di un adeguato stile di vita, per aumentare il benessere psico-fisico. Allenare il corpo allo sport senza stressarlo in maniera eccessiva. Educare a movimenti lenti e a bassa intensità, concepiti per migliorare l'elasticità dei tessuti e rafforzare il tono muscolare, in modo che possano essere ripetuti in maniera autonoma anche a casa.

TEMATICHE AFFRONTATE

Serie di allungamenti, distensioni, stretching e addominali di vario genere per lavorare sulla flessibilità del tono muscolare e sulle articolazioni. Movimenti a corpo libero lenti, naturali e gradualmente, che non gravino sulle articolazioni, escludendo il rischio di qualsiasi trauma o infortunio.

METODOLOGIE E STRUMENTI

Corso da svolgersi nell'anno 2026 da attuarsi in 6 moduli di due ore ciascuno, in giorno feriali in orario pomeridiano, rivolto a max 12 persone, organizzato con attività frontale. Strumenti da utilizzare: tappetino e telo personale (portati da ogni singolo partecipante).