

Corso gratuito per tutti i genitori

(attivato anche per gli studenti del triennio in orario curricolare e per i docenti)



Progetto **SCUOLA IN F😊RMA** verso una nuova consapevolezza

PROGRAMMA teorico-pratico

- **Back school (Scuola della schiena)**

Corretto utilizzo della schiena nella vita quotidiana; esercizi per prevenire e curare il mal di schiena

- **Funzionalità muscolare**

test di funzionalità muscolare generale (tutto il corpo) e programma di riequilibrio.

I muscoli tendono con il tempo ad accorciarsi provocando squilibri fisiologici e sintomatologie dolorose.

Semplici esercizi di stretching e di tonificazione permettono di ripristinare il proprio equilibrio muscolare.

CALENDARIO

Mercoledì 18 gennaio	Dalle 16.00 alle 18.00	Auditorium (1 ^a parte) palestra (2 ^a parte)	Back school (scuola della schiena) Teoria e pratica della retrazione muscolare
Mercoledì 15 febbraio	Dalle 16.00 alle 18.00	palestra	Test funzionalità muscolare e stretching
Mercoledì 7 marzo	Dalle 16.00 alle 18.00	palestra	Test funzionalità muscolare e programma di riequilibrio

Si consiglia un abbigliamento sportivo (tuta e scarpe da ginnastica).

RESPONSABILI DEL PROGETTO

Prof. Daniela Hyldon e dipartimento di Scienze motorie.

PER ISCRIZIONI:

INVIARE entro lunedì 16 gennaio 2012 una e-mail a

dhyldon@tiscali.it