Corso: **GINNASTICA DOLCE**

Docente: **Giorgio Iemmolo**

Durata e svolgimento

Numero giorni: 10

Data inizio presunta: 13/11/2026

Data fine presunta: 29/01/2027

Cadenza: Settimanale

Giorno: Venerdì

Ora inizio: 9:30

Ora fine: 11:00

Breve descrizione su contenuti e obiettivi da raggiungere

L'Attività sarà proposta con esercizi prevalentemente in scarico e/o con l'ausilio di pccoli attrezzi allo scopo di migliorare la mobilità articolare. l'allungamento muscolare e il rinforzo delle strutture osteo-muscolari. Esercizi semplici per il miglioramento delle capacità respiratorie e cardiovascolari ed esercizi di tonificazione dei muscoli posturali, degli arti ed addominali.



Anno Accademico 2026/27

UNITRE MODICA