



UNITRE

UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ

Sede di Vinovo - Piazza 2 giugno, 15

ANNO ACCADEMICO 2009 - 2010

### CORSO DI GINNASTICA

Il corso è tenuto da insegnante abilitato, diplomato ISEF.

L'attività bisettimanale in palestra è finalizzata ad un corso di ginnastica dolce per riprendere confidenza con il proprio corpo, a mobilitare le articolazioni più importanti, a potenziare i muscoli del tronco e dell'addome ed al miglioramento della funzione respiratoria.

La ginnastica non assumerà mai caratteristiche di sforzo e fatica e sarà valutata in base alle capacità del singolo. E' necessario il certificato del medico di famiglia che dichiara l'idoneità all'attività sportiva non agonistica (il modulo relativo sarà consegnato in palestra).

Il corso si svolgerà presso la Palestra Comunale Polivalente - Piazza Falcone e Borsellino.

### CORSO DI GINNASTICA ANTALGICA e TECNICHE DEL RESPIRO PER CONTRASTARE

L'ANSIA

Insegnante Dr.ssa Rosanna Laugero  
(n°4 incontri in data da definire presso l'°piano Palestra via del Castello Vinovo)

25



UNITRE

UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ

Sede di Vinovo - Piazza 2 giugno, 15

ANNO ACCADEMICO 2009 - 2010

### ACQUA E BENESSERE

I corsi si svolgeranno nella piscina comunale di Vinovo

I corsi sono tenuti da insegnanti abilitati

### COMPUTER

Il corso si articolerà in 12 lezioni con un massimo di 26 persone presso  
la scuola "Media" Gioanetti

In data da definirsi

26