

STRETCHING

Docente

Mariateresa Angelucci

Materia di riferimento

Attività Motoria

Durata delle lezioni e periodo di svolgimento

Annuale, 24 lezioni, **sabato** dalle ore 9.15 alle 10.15

Indicazioni sul Corso

Il corso insegna le metodiche di questa specifica attività motoria, basilare per il mantenimento di uno stato sciolto e disinvolto della flessibilità e della mobilità corporea.

Informazioni organizzative sul corso:

Le lezioni si svolgono in Palestra.

Si raccomanda ai partecipanti di indossare abbigliamento consono allo svolgimento di attività motorie

Curriculum del Docente:

Insegnante di Educazione Fisica. Laureata in Scienze dell'Attività Motorie.