

## **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.