

Milano, 10-01-2012
Circolare n° 12



CORSO DI GINNASTICA DOLCE da Gennaio a Giugno 2012

Presentazione Insegnante

LUISA INTROINI, insegnante di Educazione Fisica, è da sempre ricercatrice ed appassionata studiosa nel campo del movimento. Ha studiato Psicocinetica con Le Boulch, Eutonia con Nina Zenner, Armonizzazione del corpo sensibile con G.P. Ressèguier e Danza Terapia con H. Hulprin. Ha lavorato anche nella scuola pubblica e tenuto corsi di educazione ed espressione corporea presso associazioni.

Informazioni sul corso

La ginnastica dolce ci aiuta a prendere coscienza delle nostre qualità sensibili, percettive e motorie ad ascoltarle e a migliorarle, con l'obiettivo di stare meglio con se stessi ed avere quindi una migliore conoscenza del nostro corpo.

Il programma prevede:

esercizi di equilibrio e postura;
esercizi di allungamento (*stretching*);
mobilità articolare;
lavoro muscolare.

Abbigliamento consigliato

Tuta, calze antiscivolo o scarpe da ginnastica, asciugamano, tappetino.

Sede, giorni ed orari corsi

I corsi si tengono nella sede del CRAL in Via Bezzecca,24 – Milano, nei seguenti giorni:

lunedì dalle 19.15 alle 20.15

mercoledì dalle 10.00 alle 11.00

venerdì dalle 10.00 alle 11.00

Costi

I prezzi si intendono per persona:

Costo per corso mono settimanale € 70,00

Costo per corso bisettimanale € 130,00

Tessera Cral € 25,00

Informazioni e iscrizioni

Per info tel. 02/5456123 – 02/88454588

Per iscrizioni presentarsi presso gli uffici del Cral in Via Bezzecca, 24.

La Presidente
Erminia LONGINOTTI