



# Corsi di Attività Motoria

Lunedì 2 ottobre ricominciano i corsi di attività motoria nella Palestra delle Scuole Elementari di Caselle

Per tutti i corsi sono previste due lezioni di prova

## Corso pomeridiano

martedì e venerdì dalle ore 16:15 alle ore 17:15

### Attività leggera

Corso d'intensità contenuta.

Per chi ha necessità o preferisce una ginnastica meno impegnativa.

Si privilegia l'allungamento e la tonificazione muscolare, la ginnastica articolare e coordinativa, il rilassamento.

## Corso serale

lunedì e giovedì dalle ore 20:00 alle ore 21:00

### Attività intensa

Corso di mantenimento e potenziamento muscolare.

L'attività è per lo più di tipo aerobico. Si mantengono fissi i principi di scioltezza e di buona mobilità articolare cercando di tonificare e potenziare i vari gruppi muscolari.

### Per informazioni

Valentina Zorzi 392 6406915

Loris Zuin 329 2111417



**Associazione  
Diabetici del  
Miranese**

Il risultato della collaborazione tra A.D.I.M.I. e G.S. FENICE Caselle ha portato all'acquisto di attrezzature e macchine per ottimizzare l'attività motoria, indicata come cura primaria per le persone diabetiche.

