



## COORDINAMENTO DONNE DI TRENTO

ATTIVITA' SPORTIVE DA OTTOBRE A DICEMBRE 2013

### CORSO DI GINNASTICA PER LE DONNE "VIVERE BENE CON IL PROPRIO CORPO"

- CORSO DI GINNASTICA DOLCE. Pilates, esercizi di allungamento, respirazione corretta.

Il corso avrà la durata di 20 lezioni, si terrà ogni LUNEDI' e ogni GIOVEDI' presso la Palestra delle Scuole Elementari Bellesini, Via Stoppani 3/2 Trento, CON INIZIO IL GIORNO LUNEDI' 7 OTTOBRE 2013, con il seguente orario:

LUNEDI' DALLE ORE 18,30 ALLE ORE 19,30	GIOVEDI' DALLE ORE 20 ALLE ORE 21
---	--------------------------------------

Il corso termina il giorno GIOVEDI' 12 DICEMBRE 2013

- GINNASTICA A CORPO LIBERO: ogni lezione, di 60 minuti, inizierà con un riscaldamento per sconfiggere la rigidità e la mobilità articolare e per mantenere il corpo agile e sano (stretching / yoga), poi GAG (gambe/addominali/glutei). Ci aiuteremo con piccoli attrezzi (elastici e pesetti, bastoni) facendo lavorare gli arti superiori sollecitando il sistema respiratorio, contrastando lo stress. Faremo circa 10 minuti di esercizi della danza del ventre coinvolgendo i fianchi ed il bacino, imparando a vivere il flusso spontaneo dei movimenti ed i ritmi naturali e distensivi. Si concluderà con un defaticamento e automassaggio. A richiesta potremo esercitarci con gli step. Il nostro obiettivo è quello di stimolare la nostra energia vitale, ritrovare il nostro equilibrio psicofisico. Il tutto sarà accompagnato da una buona musica scelta e specifica per tipo di esercizio.

Il corso avrà la durata di 20 lezioni, si terrà ogni MARTEDI' e ogni GIOVEDI' presso la Palestra delle Scuole Elementari Bellesini, Via Stoppani 3/2 Trento, CON INIZIO IL GIORNO MARTEDI' 8 OTTOBRE 2013, con il seguente orario:

MARTEDI' DALLE ORE 19 ALLE ORE 20	GIOVEDI' DALLE ORE 19 ALLE ORE 20
--------------------------------------	--------------------------------------

Il corso termina il giorno GIOVEDI' 12 DICEMBRE

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONE telefonare al numero. 334 3616253,  
O RECARSI PRESSO LA SEDE DEL COORDINAMENTO DONNE DI TRENTO, Via  
Stoppani 3/2 (Quartiere di Cristo Re, a lato delle Scuole Bellesini) il MARTEDI' e GIOVEDI'  
FRA LE ORE 17 E LE 19 da giovedì 3 ottobre

Il nostro sito: [www.coordinamentodonneditrento.it](http://www.coordinamentodonneditrento.it)

la nostra e-mail: [coordonnetn@virgilio.it](mailto:coordonnetn@virgilio.it)