

percorso di psicomotricità

per bambini dai 3 ai 5 anni



L'attività psicomotoria contribuisce a portare il bambino e la sua esperienza vissuta al centro di un processo educativo e di crescita, ponendo l'attenzione alle sue capacità ed al suo benessere.

Gli obiettivi: Ampliamento della sperimentazione senso-percettiva e motoria, ampliamento della coscienza di sé e dell'altro, aumento dell'autostima, miglioramento del comportamento adattivo, adeguamento del comportamento nei confronti dell'altro, sviluppo del linguaggio verbale ed ampliamento della comunicazione, aumento dell'autonomia personale e della cura di sé.

Le finalità di questa attività sono:

- Favorire una maturazione armonica della personalità del bimbo riferite in particolare al piano emozionale e relazionale;
- Consolidare modelli comportamentali e comunicativi adeguati al processo di socializzazione;
- Promuovere l'agio e prevenire il disagio durante il processo di maturazione del bambino;
- Potenziare le possibilità d'intervento pedagogico – didattico in presenza di soggetti diversamente abili.

L'attività psicomotoria è consigliata anche nei casi di difficoltà nella comunicazione, nell'orientamento spazio-temporale, nei casi di ipermotricità e di inibizione motoria, nelle difficoltà relazionali e nelle difficoltà di percezione ed espressione emotiva.

Il percorso è articolato in incontri di un'ora circa a cadenza settimanale.

Palestra ex scuola primaria **CARBONERA**

MERCOLEDÌ dalle ore 16.00 alle ore 18.20

in base all'età del bimbo.

INIZIO CORSI: mercoledì 28 settembre 2022

INFORMAZIONI: Stefania cell. 320 8183673

diversamente giovani

La grande competenza accumulata in oltre trentacinque anni di attività, la tradizionale preparazione e il costante aggiornamento degli operatori danno la massima garanzia di serietà ed efficacia.

I corsi si pongono l'obiettivo di mantenere un buon livello di mobilità articolare, forza ed elasticità muscolare attraverso semplici esercizi a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi.

La ginnastica proposta a Carbonera è una attività fisica dolce, adatta a tutte le persone senza limiti di età. Si rivolge a quanti, uomini e donne, vogliono ritrovare il proprio benessere psicofisico, in un'ora di lezione simpatica e allegra, insieme agli altri.

INIZIO DEI CORSI: da lunedì 26 settembre 2022

LUNEDÌ e **GIOVEDÌ** ex scuola primaria **CARBONERA**
dalle ore 15.00 alle ore 16.00

INFORMAZIONI: Anna 347 5116636

LUNEDÌ e **GIOVEDÌ** palestra scuola primaria **VASCON**
dalle ore 16.30 alle ore 17.30

INFORMAZIONI: Remigio 0422 446205 Paola 0422 350649



oltre 40 anni di Sport per Tutti

- un bene che interessa la salute, la qualità della vita, l'educazione e la socialità;
- sempre più a misura di ciascuno, un'opportunità di benessere per tutte le persone di ogni età, senza differenze di censo, sesso, abilità e cultura;
- una libera espressione del corpo attraverso il movimento, il gioco, lo stare assieme.



Circolo ARCI - UISP di Carbonera

Associazione Sportiva Dilettantistica

c/o Boscolo Massimo V.lo Ciardi 5 - 31030 CARBONERA

mail@arciuispcarbonera.it

www.arciuispcarbonera.it

circolo **arci uisp** di carbonera

l'associazione dello Sport per Tutti



attività sportive
2022/2023

www.arciuispcarbonera.it

attività motorie per adulti

Anche quest'anno riproponiamo ai nostri soci adulti la seguente innovativa formula: in base alle proprie esigenze di orario, attività o intensità, ognuno potrà iscriversi ad 1, 2 o più attività tra quelle sottoriportate, scegliendo tra la ricca varietà di proposte. La quota di partecipazione sarà determinata in base al numero di ore di attività scelte settimanalmente.

Tutti i corsi hanno come caratteristica comune quella di mettere al centro dell'attenzione la persona, sia sotto l'aspetto fisico, sia sotto quello relazionale. L'attività in un clima disteso e amichevole permette di migliorare la forma e di scaricare le tensioni accumulate durante la giornata.

INIZIO DI TUTTI I CORSI: da lunedì 26 settembre 2022

ISCRIZIONI: direttamente in palestra

INFORMAZIONI: per Mignagola Laura G. tel. 349 5961734
per Carbonera Massimo tel. 338 8498617
per Vascon Lorena tel. 348 9335376
Paola tel. 340 7701661

Per partecipare a qualsiasi attività motoria, è **obbligatorio** presentare un certificato medico di idoneità alla pratica motoria non agonistica. Nel ribadire ancora una volta la necessità di tale certificato per le attività del nostro Circolo, in quanto aderente ad un Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI, ricordo che le ultime disposizioni ministeriali prevedono che tale certificato sia rilasciato dal proprio medico o pediatra di base oppure, in alternativa, da un medico sportivo, in presenza di un elettrocardiogramma recente. Oltre ad essere un preciso obbligo di legge di cui risponde personalmente il Presidente del Circolo, tale pratica tiene fede ad un principio fondamentale dell'associazione, che considera lo sport uno strumento di promozione della salute e di prevenzione delle malattie. Non un seccante adempimento per un inutile pezzo di carta, quindi, ma una fondamentale verifica periodica del proprio stato di salute.

La **tessera UISP 2023**, necessaria per accedere a qualsiasi attività del Circolo, è anche una polizza assicurativa r.c.t. e infortuni. Inoltre, unita al tesserino AGIS, dà diritto alla riduzione del 25% sul biglietto di ingresso: **multisala CORSO 25% di sconto dal 1 ottobre al 31 marzo tutti i giorni esclusi festivi e prefestivi, dal 1 aprile al 30 settembre tutti i giorni della settimana Cinema: multisala EDERA e multisala MANZONI (Paese) - riduzione tutti i giorni dell'anno . ARENA di VERONA - riduzione fino al 20% sul biglietto stagione lirica**

LUNEDI'

15.00 - 16.00
ex element.Carbonera
DIVERSAMENTE GIOVANI
Susanna

15.00 - 16.00
Palestra Vascon
DIVERSAMENTE GIOVANI
Susanna

19.00 - 20.00
Palestra Mignagola
POSTURAL
Valentina

20.00 - 21.00
Palestra Mignagola
EASYDANCE
Valentina

19.30 - 20.30
Palestra Vascon
MANTENIMENTO & STREACHING
Eleonora

MARTEDI'

18.30 - 19.30
ex element.Carbonera
PILATES
Anna

19.30 - 20.30
ex element.Carbonera
POSTURAL PILATES
Anna

MERCOLEDI'

8.30 - 9.30
ex element.Carbonera
GINNASTICA DOLCE
Anna

9.30 - 10.30
ex element.Carbonera
SOFT GYM
Anna

18.30 - 19.30
Palestra Mignagola
POSTURAL
Valentina

19.30 - 20.30
Palestra Mignagola
EASYDANCE
Valentina

18.30 - 19.30
ex element.Carbonera
GAG
Eleonora

19.30 - 20.30
ex element.Carbonera
GAG
Eleonora

20.30 - 21.30
ex element.Carbonera
FUNCTIONAL TRAINING
Eleonora

GIOVEDI'

15.00 - 16.00
ex element.Carbonera
DIVERSAMENTE GIOVANI
Susanna

15.00 - 16.00
Palestra Vascon
DIVERSAMENTE GIOVANI
Susanna

18.30 - 19.30
ex element.Carbonera
PILATES
Anna

19.30 - 20.30
ex element.Carbonera
POSTURAL PILATES
Anna

19.30 - 20.30
Palestra Vascon
MANTENIMENTO & STREACHING
Eleonora

VENERDI'

19.00 - 20.00
ex element.Carbonera
GAG
Eleonora

20.00 - 21.00
ex element.Carbonera
GAG
Eleonora

ginnastica dolce

E' caratterizzata da movimenti controllati, naturali e gradualmente. Nonostante non comporti sforzi eccessivi, tale disciplina ha però la capacità di tonificare i muscoli, di sviluppare mobilità e coordinazione. Inoltre favorisce la riattivazione metabolica, migliora equilibrio e postura grazie all'utilizzo di piccoli attrezzi da palestra.

soft gym

Attività di tipo globale finalizzata al rimettersi o mantenersi in forma, attraverso esercizi semplici, si rivolge a persone di tutte le età, in particolare quella adulta, anche con qualche difficoltà motoria o fuori allenamento. Sono previsti esercizi di carattere globale e funzionale, con momenti di attivazione metabolica più intensi ma facilmente sostenibili; si allenano forza, coordinazione e destrezza, utilizzando attrezzatura di base.

postural

Attività che, attraverso esercizi ispirati al pilates, rieduca e riarmonizza il corpo ad una corretta postura. Consente di lavorare sulla muscolatura più profonda con esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi. Il programma lavora inoltre sulla mobilità articolare, sulla respirazione e lo stretching.

pilates

Attività che permette da un lato lo sviluppo uniforme e funzionale del corpo, dall'altro l'acquisizione consapevole di una postura corretta. Attraverso una serie di esercizi accompagnati da dolci melodie e svolti a corpo libero o con l'ausilio di piccoli e appositi attrezzi, la disciplina consente di lavorare sulla muscolatura più profonda assicurando così lo sviluppo e il raggiungimento della stabilità articolare e della resistenza muscolare.

easydance

Lezione cardio, semplice ed accessibile a tutti. E' un'attività allenante e divertente che, a ritmo di musica, aiuterà a combattere lo stress e migliorerà le capacità coordinative.

G.A.G.

G.A.G. (Gambe, Addominali, Glutei) è una tecnica di ginnastica utilizzata sostanzialmente per tonificare e mantenere la muscolatura (e la forma) delle gambe, dell'addome e dei glutei.

allenamento funzionale (functional training)

Attività globale per rimettersi o mantenersi in forma, proposta in modo dinamico e vario, in cui sono previsti esercizi di carattere generale, con momenti ad alto impatto aerobico. Si allenano forza, coordinazione e destrezza anche in forma di circuito utilizzando attrezzatura di base (elastici, step, palle, ecc.) con il supporto musicale. È un'attività che permette di sviluppare ed esprimere le qualità essenziali del Fitness: forza, resistenza, equilibrio, elasticità, tutto attraverso combinazioni dinamiche.