

OLGIATE OLONA



SETTIMANA EUROPEA DELLA MOBILITÀ



PROGRAMMA LEZIONI GRATUITE

IL COMUNE DI OLGIATE OLONA IN COLLABORAZIONE CON A.S.D KUAN CHING TAO
ORGANIZZA CORSI DI PROVA GRATUITI CHE SI SVOLGERANNO NEI PARCHI CITTADINI

DOMENICA 19 SETTEMBRE 2021 ANELLO DI VIA MORELLI

GINNASTICA ORIENTALE 9:00/9:45

Lezione di ginnastica orientale "Pa Tuan Chin" tradotto 8 tecniche di movimenti preziosi Propedeutica per qualsiasi sport e disciplina

MEDITAZIONE IN MOVIMENTO 10:00/10:45

Lezione di meditazione in movimento "Tai Chi Chuan" disciplina per riequilibrare la mente e il corpo. Corso indicato per adulti di tutte le età.

ESERCIZI BASICI DI KUNG FU 11:00/11:45

Esercizi basici di "Kung Fu" per ritrovare forza e vitalità: Corso indicato per bambini, ragazzi e adulti.



SETTIMANA EUROPEA DELLA MOBILITÀ
16-22 SETTEMBRE 2021
Muoviti sostenibile...e in salute.
#MobilityWeek



Ringraziamo A.S.D Kuan Ching Tao
per la collaborazione:
www.kuanchingtao.it



OLGIATE OLONA



SETTIMANA EUROPEA DELLAMOBILITÀ



PROGRAMMA LEZIONI GRATUITE

IL COMUNE DI OLGIATE OLONA IN COLLABORAZIONE CON IL CAD - CENTRO ARTE DANZA ORGANIZZA CORSI DI PROVA GRATUITI CHE SI SVOLGERANNO NEI PARCHI CITTADINI

19 SETTEMBRE 2021
PARCO DI VIA LOMBARDIA

FITNESS: 9:10/9:50

La semplicità del significato iniziale, ovvero: "BUONA SALUTE".
Un corretto stile di vita improntato alla salute e al mantenimento di una forma armoniosa e ottimale del corpo.

INSEGNANTE ILENIA LOGORELLI

19 SETTEMBRE 2021
PARCO VILLA GONZAGA

PILATES: 9:30/10:10

La tecnica che combina controllo del corpo, respirazione e rilassamento.
Aiuta ad accrescere la forza, a sviluppare l'elasticità ed ottenere maggiore consapevolezza del corpo.

INSEGNANTE ANGELO SINICCO SCALI

YOGA: 10:20/11:00

E' equilibrio dell'anima. Mira a migliorare gradualmente la flessibilità, l'equilibrio e la forza. L'obiettivo è unire mente e corpo.

INSEGNANTE LAURA DELLA BELLA

DANZA PER BAMBINI: 10:20/11:00

Le parole chiave della danza educativa sono tre: Imparare attraverso il gioco. Educare al movimento Fornire delle buone basi per ottenere grandi risultati

INSEGNANTE BENEDETTA MANARI

GINNASTICA POSTURALE: 11:10/ 12:00

E' un insieme di esercizi volti a ristabilire l'equilibrio muscolare, basata sul miglioramento della postura e sullacapacità di controllo del corpo.

INSEGNANTE PAOLA CANTATORE

AFRO CUBANO: 11:10/12:00

Movimenti fluidi e armoniosi del corpo che assumono le caratteristiche del folklore cubano, danzando ciò che la musica chiede su ritmi tribali.

INSEGNANTE RENE' DE CARDENAS



SETTIMANA EUROPEA DELLAMOBILITÀ
16-22 SETTEMBRE 2021

Muoviti sostenibile...e in salute.

#MobilityWeek



Ringraziamo il Centro Arte Danza per la collaborazione:
www.centroartedanza.com
info@centroartedanza.com

