

## ATTIVITA' MOTORIA ESTATE COVIVRE 2020 – 1° CICLO

PROPOSTA	PARTECIPANTI	GIORNO ORARIO	DETTAGLIO ATTIVITA'
BASEBALL FAMILY	- adolescenti - 9 – 12 anni - adulti	SABATO 17.30 – 18,30	Avvicinamento alle discipline di baseball, softball e baseball a cinque, svolto tramite progressioni ludico-didattiche, suddivisi per fasce d'età, oppure insieme, modulando l'attività in base ai partecipanti.
ORIENTEERING	-adolescenti e adulti	SABATO 17 – 18.30	Attività di orientamento con mappa sotto forma ludico-didattica.
TENNISTAVOLO	Adulti, adolescenti, 9-12 anni	LUNEDI E MERCOLEDI 19 - 20	Attività ludico-didattica di avvicinamento alla disciplina e partite di singolare.
GINNASTICA X ADULTI	- adulti	LUNEDI E MERCOLEDI 18 - 19	Ginnastica a corpo libero e con piccoli attrezzi, senza musica, intensità media. Utente con tappetino
ALLENAMENTO FUNZIONALE	- adolescenti e adulti	LUNEDI E MERCOLEDI 17.30 – 18.30	Ginnastica funzionale a ritmo di musica, intensità elevata. Utente con tappetino
GAG	- adolescenti e adulti	LUNEDI E MERCOLEDI 18.30 – 19.30	Ginnastica (gambe-addominali-glutei) a ritmo di musica, a corpo libero, intensità media. Utente con tappetino
“PRENDI CORRI TIRA BATTI”	- 9/12 anni	LUNEDI MERCOLEDI E VENERDI 17.30 – 18.30	Sviluppo delle capacità coordinative e degli schemi motori di base, tramite attività di gioco, individuale e a gruppi.