

ATTIVITA' MOTORIA

La GINNASTICA “DOLCE” ha come obiettivo il benessere psico-fisico della persona: allenare il corpo senza stressarlo in maniera eccessiva. Vengono eseguiti esercizi in serie di allungamento, distensione, stretching e addominali di vario genere che lavorano sulla flessibilità, sul tono muscolare e sulle articolazioni.

Gli iscritti potranno scegliere due (o tre) giorni (e orari) di frequenza tra quelli in calendario. Per la precedenza nella SCELTA dei corsi si terrà conto dell'ordine progressivo di presentazione della domanda (con relativo versamento delle quote) *fino ad esaurimento dei posti disponibili***; una volta stabilita la scelta **non sarà più possibile effettuare cambio di corso né recuperare lezioni per eventuali assenze.****

Le lezioni si svolgeranno tutte le mattine, dal lunedì al venerdì

**dalle ore 9,00 alle 10,00 (1° gruppo) e
dalle ore 10,00 alle 11,00 (2° gruppo)**

Ogni corso sarà attivato al raggiungimento del numero minimo di iscrizioni

Le lezioni non si terranno nei giorni festivi e nei periodi di interruzione per vacanze come da calendario predisposto a inizio anno accademico.

37° ANNO ACCADEMICO 2022-2023

Disciplina: ATTIVITA' MOTORIA

1° gruppo dalle ore 09,00 alle ore 10,00

2° gruppo dalle ore 10,00 alle ore 11,00

Docente: *Prof. Daniele Iachini*



CALENDARIO DELLE LEZIONI LUNEDI'	
17 ottobre	
24 ottobre	
31 ottobre	
7 novembre	
14 novembre	
21 novembre	
28 novembre	
5 dicembre	
12 dicembre	
19 dicembre	
Dal 23 dicembre all'8 gennaio	Vacanze di NATALE
9 gennaio	
16 gennaio	
23 gennaio	
30 gennaio	
6 febbraio	
13 febbraio	
20 febbraio	
27 febbraio	
6 marzo	
13 marzo	
20 marzo	
27 marzo	
3 aprile	
10 aprile	Vacanza di PASQUA
17 aprile	
24 aprile	
1° maggio	Festa
8 maggio	
15 maggio	
22 maggio	
29 maggio	

37° ANNO ACCADEMICO 2022-2023

Disciplina: ATTIVITA' MOTORIA

1° gruppo dalle ore 09,00 alle ore 10,00

2° gruppo dalle ore 10,00 alle ore 11,00

Docente: Prof. Luigi FARNESI



CALENDARIO DELLE LEZIONI MARTEDI'	
18 ottobre	
25 ottobre	
1° novembre	Festa
8 novembre	
15 novembre	
22 novembre	
29 novembre	
6 dicembre	
13 dicembre	
20 dicembre	
Dal 23 dicembre all'8 gennaio	Vacanze di NATALE
10 gennaio	
17 gennaio	
24 gennaio	
31 gennaio	
7 febbraio	
14 febbraio	
21 febbraio	Vacanza di CARNEVALE
28 febbraio	
7 marzo	
14 marzo	
21 marzo	
28 marzo	
4 aprile	
11 aprile	Vacanza di PASQUA
18 aprile	
25 aprile	Festa
2 maggio	
9 maggio	
16 maggio	
23 maggio	
30 maggio	

37° ANNO ACCADEMICO 2022-2023

Disciplina: ATTIVITA' MOTORIA

1° gruppo dalle ore 09,00 alle ore 10,00

2° gruppo dalle ore 10,15 alle ore 11,15

Docente: Prof. Daniele Iachini



CALENDARIO DELLE LEZIONI MERCOLEDI'	
19 ottobre	
26 ottobre	
2 novembre	
9 novembre	
16 novembre	
23 novembre	
30 novembre	
7 dicembre	
14 dicembre	
21 dicembre	
Dal 23 dicembre all'8 gennaio	Vacanze di NATALE
11 gennaio	
18 gennaio	
25 gennaio	
1 febbraio	
8 febbraio	
15 febbraio	
22 febbraio	
1 marzo	
8 marzo	
15 marzo	
22 marzo	
29 marzo	
5 aprile	
12 aprile	Vacanza di PASQUA
19 aprile	
26 aprile	
3 maggio	
10 maggio	
17 maggio	
24 maggio	
31 maggio	

37° ANNO ACCADEMICO 2022-2023

Disciplina: ATTIVITA' MOTORIA

1° gruppo dalle ore 09,00 alle ore 10,00

2° gruppo dalle ore 10,00 alle ore 11,00

Docente: Prof. Luigi FARNESI

CALENDARIO DELLE LEZIONI	
GIOVEDI'	
20 ottobre	
27 ottobre	
3 novembre	
10 novembre	
17 novembre	
24 novembre	
1 dicembre	
8 dicembre	Festa
15 dicembre	
22 dicembre	
Dal 23 dicembre all'8 gennaio	Vacanze di NATALE
12 gennaio	
19 gennaio	
26 gennaio	
2 febbraio	
9 febbraio	
16 febbraio	Vacanza di CARNEVALE
23 febbraio	
2 marzo	
9 marzo	
16 marzo	
23 marzo	
30 marzo	
6 aprile	
13 aprile	
20 aprile	
27 aprile	
4 maggio	
11 maggio	
18 maggio	
25 maggio	



37° ANNO ACCADEMICO 2022-2023

Disciplina: ATTIVITA' MOTORIA

1° gruppo dalle ore 9,00 alle ore 10,00 Docente: *Prof. Luigi FARNESI*

2° gruppo dalle ore 10,00 alle ore 11,00 Docente: *Prof.ssa Valentina CASIMIRRI*



CALENDARIO DELLE LEZIONI VENERDI'	
21 ottobre	
28 ottobre	
4 novembre	
11 novembre	
18 novembre	
25 novembre	
2 dicembre	
9 dicembre	Ponte per Festività
16 dicembre	
Dal 23 dicembre all' 8 gennaio	Vacanze di NATALE
13 gennaio	
20 gennaio	
27 gennaio	
3 febbraio	
10 febbraio	
17 febbraio	
24 febbraio	
3 marzo	
10 marzo	
17 marzo	
24 marzo	
31 marzo	
7 aprile	Vacanza di PASQUA
14 aprile	
21 aprile	
28 aprile	
5 maggio	
12 maggio	
19 maggio	
26 maggio	

37° ANNO ACCADEMICO 2022-2023

ATTIVITA' MOTORIA

LE LEZIONI SARANNO SOSPESE NEI
SEGUENTI GIORNI:

- **MARTEDI' 1° NOVEMBRE**
- **GIOVEDI' 8 DICEMBRE**
- **VENERDI' 9 DICEMBRE**
- **Da VENERDI' 23 DICEMBRE a
DOMENICA 8 GENNAIO**
- **GIOVEDI' 16 FEBBRAIO**
- **MARTEDI' 21 FEBBRAIO**
- **Da VENERDI' 7 a MERCOLEDI'
12 APRILE**
 - **MARTEDI' 25 APRILE**
 - **LUNEDI' 1° MAGGIO**

