

## **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.

## **ATTIVITA' MOTORIA**

### **GIORNI E ORARI DI LEZIONE**

#### **LUNEDI'** (*Beatrice Petracci*)

- 1° gruppo dalle ore **9,00** alle ore 10,00  
2° gruppo dalle ore **10,00** alle ore 11,00

#### **MARTEDI'** (*Luigi Farnesi*)

- 1° gruppo dalle ore **9,00** alle ore 10,00  
2° gruppo dalle ore **10,00** alle ore 11,00

#### **MERCOLEDI'** (*Beatrice Petracci*)

- 1° gruppo dalle ore **9,00** alle ore 10,00  
2° gruppo dalle ore **10,00** alle ore 11,00

#### **GIOVEDI'** (*Luigi Farnesi*)

- 1° gruppo dalle ore **9,00** alle ore 10,00  
2° gruppo dalle ore **10,00** alle ore 11,00

#### **VENERDI'**

dalle ore **9,00** alle ore 10,00 (*Luigi Farnesi*)

**38° ANNO ACCADEMICO 2023-2024**

**Disciplina: ATTIVITA' MOTORIA**

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

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

**Docente: *Beatrice PETRACCI***



| <b>CALENDARIO DELLE LEZIONI<br/>LUNEDI'</b> |                          |
|---|--------------------------|
| 16 ottobre                                  |                          |
| 23 ottobre                                  |                          |
| 30 ottobre                                  |                          |
| 6 novembre                                  |                          |
| 13 novembre                                 |                          |
| 20 novembre                                 |                          |
| 27 novembre                                 |                          |
| 4 dicembre                                  |                          |
| 11 dicembre                                 |                          |
| 18 dicembre                                 |                          |
| <b>Dal 23 dicembre<br/>al 7 gennaio</b>     | <b>Vacanze di NATALE</b> |
| 8 gennaio                                   |                          |
| 15 gennaio                                  |                          |
| 22 gennaio                                  |                          |
| 29 gennaio                                  |                          |
| 5 febbraio                                  |                          |
| 12 febbraio                                 |                          |
| 19 febbraio                                 |                          |
| 26 febbraio                                 |                          |
| 4 marzo                                     |                          |
| 11 marzo                                    |                          |
| 18 marzo                                    |                          |
| 25 marzo                                    |                          |
| <b>1 aprile</b>                             | <b>Vacanza di PASQUA</b> |
| 8 aprile                                    |                          |
| 15 aprile                                   |                          |
| 22 aprile                                   |                          |
| 29 aprile                                   |                          |
| 6 maggio                                    |                          |
| 13 maggio                                   |                          |
| 20 maggio                                   |                          |
| 27 maggio                                   |                          |

**38° ANNO ACCADEMICO 2023-2024**

**Disciplina: ATTIVITA' MOTORIA**

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

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

**Docente: *Luigi FARNESI***



| <b>CALENDARIO DELLE LEZIONI<br/>MARTEDI'</b> |                             |
|--|-----------------------------|
| 17 ottobre                                   |                             |
| 24 ottobre                                   |                             |
| 31 ottobre                                   |                             |
| 7 novembre                                   |                             |
| 14 novembre                                  |                             |
| 21 novembre                                  |                             |
| 28 novembre                                  |                             |
| 5 dicembre                                   |                             |
| 12 dicembre                                  |                             |
| 19 dicembre                                  |                             |
| <b>Dal 23 dicembre<br/>al 7 gennaio</b>      | <b>Vacanze di NATALE</b>    |
| 9 gennaio                                    |                             |
| 16 gennaio                                   |                             |
| 23 gennaio                                   |                             |
| 30 gennaio                                   |                             |
| 6 febbraio                                   |                             |
| <b>13 febbraio</b>                           | <b>Vacanza di CARNEVALE</b> |
| 20 febbraio                                  |                             |
| 27 febbraio                                  |                             |
| 5 marzo                                      |                             |
| 12 marzo                                     |                             |
| 19 marzo                                     |                             |
| 26 marzo                                     |                             |
| <b>2 aprile</b>                              | <b>Vacanza di PASQUA</b>    |
| 9 aprile                                     |                             |
| 16 aprile                                    |                             |
| 23 aprile                                    |                             |
| 30 aprile                                    |                             |
| 7 maggio                                     |                             |
| 14 maggio                                    |                             |
| 21 maggio                                    |                             |
| 28 maggio                                    |                             |

**38° ANNO ACCADEMICO 2023-2024**

**Disciplina: ATTIVITA' MOTORIA**

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

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

**Docente: *Beatrice PETRACCI***



| <b>CALENDARIO DELLE LEZIONI<br/>MERCOLEDI'</b> |                          |
|--|--------------------------|
| 18 ottobre                                     |                          |
| 25 ottobre                                     |                          |
| <b>1 novembre</b>                              | <b>Festa</b>             |
| 8 novembre                                     |                          |
| 15 novembre                                    |                          |
| 22 novembre                                    |                          |
| 29 novembre                                    |                          |
| 6 dicembre                                     |                          |
| 13 dicembre                                    |                          |
| 20 dicembre                                    |                          |
| <b>Dal 23 dicembre<br/>al 7 gennaio</b>        | <b>Vacanze di NATALE</b> |
| 10 gennaio                                     |                          |
| 17 gennaio                                     |                          |
| 24 gennaio                                     |                          |
| 31 gennaio                                     |                          |
| 7 febbraio                                     |                          |
| 14 febbraio                                    |                          |
| 21 febbraio                                    |                          |
| 28 febbraio                                    |                          |
| 6 marzo  |                          |
| 13 marzo                                       |                          |
| 20 marzo                                       |                          |
| 27 marzo                                       |                          |
| 3 aprile                                       |                          |
| 10 aprile                                      |                          |
| 17 aprile                                      |                          |
| 24 aprile                                      |                          |
| <b>1 maggio</b>                                | <b>Festa</b>             |
| 8 maggio                                       |                          |
| 15 maggio                                      |                          |
| 22 maggio                                      |                          |
| 29 maggio                                      |                          |

**38° ANNO ACCADEMICO 2023-2024**

**Disciplina: ATTIVITA' MOTORIA**

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

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

**Docente: *Luigi FARNESI***



| <b>CALENDARIO DELLE LEZIONI<br/>GIOVEDI'</b> |                             |
|--|-----------------------------|
| 19 ottobre                                   |                             |
| 26 ottobre                                   |                             |
| 2 novembre                                   |                             |
| 9 novembre                                   |                             |
| 16 novembre                                  |                             |
| 23 novembre                                  |                             |
| 30 novembre                                  |                             |
| 7 dicembre                                   |                             |
| 14 dicembre                                  |                             |
| 21 dicembre                                  |                             |
| <b>Dal 23 dicembre<br/>al 7 gennaio</b>      | <b>Vacanze di NATALE</b>    |
| 11 gennaio                                   |                             |
| 18 gennaio                                   |                             |
| 25 gennaio                                   |                             |
| 1 febbraio                                   |                             |
| <b>8 febbraio</b>                            | <b>Vacanza di CARNEVALE</b> |
| 15 febbraio                                  |                             |
| 22 febbraio                                  |                             |
| 29 febbraio                                  |                             |
| 7 marzo                                      |                             |
| 14 marzo                                     |                             |
| 21 marzo                                     |                             |
| <b>28 marzo</b>                              | <b>Vacanza di PASQUA</b>    |
| 4 aprile                                     |                             |
| 11 aprile                                    |                             |
| 18 aprile                                    |                             |
| <b>25 aprile</b>                             | <b>Festa</b>                |
| 2 maggio                                     |                             |
| 9 maggio                                     |                             |
| 16 maggio                                    |                             |
| 23 maggio                                    |                             |
| 30 maggio                                    |                             |

**38° ANNO ACCADEMICO 2023-2024**

**Disciplina: ATTIVITA' MOTORIA**

**dalle ore 9,00 alle ore 10,00**

**Docente: *Luigi FARNESI***



| <b>CALENDARIO DELLE LEZIONI<br/>VENERDI'</b> |                            |
|--|----------------------------|
| 20 ottobre                                   |                            |
| 27 ottobre                                   |                            |
| 3 novembre                                   |                            |
| 10 novembre                                  |                            |
| 17 novembre                                  |                            |
| 24 novembre                                  |                            |
| 1 dicembre                                   |                            |
| <b>8 dicembre</b>                            | <b>Festa</b>               |
| 15 dicembre                                  |                            |
| 22 dicembre                                  |                            |
| <b>Dal 23 dicembre<br/>al 7 gennaio</b>      | <b>Vacanze di NATALE</b>   |
| 12 gennaio                                   |                            |
| 19 gennaio                                   |                            |
| 26 gennaio                                   |                            |
| 2 febbraio                                   |                            |
| 9 febbraio                                   |                            |
| 16 febbraio                                  |                            |
| 23 febbraio                                  |                            |
| 1 marzo                                      |                            |
| 8 marzo                                      |                            |
| 15 marzo                                     |                            |
| 22 marzo                                     |                            |
| <b>29 marzo</b>                              | <b>Vacanza di PASQUA</b>   |
| 5 aprile                                     |                            |
| 12 aprile                                    |                            |
| 19 aprile                                    |                            |
| <b>26 aprile</b>                             | <b>Ponte per Festività</b> |
| 3 maggio                                     |                            |
| 10 maggio                                    |                            |
| 17 maggio                                    |                            |
| 24 maggio                                    |                            |
| 31 maggio                                    |                            |

38° ANNO ACCADEMICO 2023-2024

## ATTIVITA' MOTORIA

LE LEZIONI SARANNO SOSPESE NEI  
SEGUENTI GIORNI:

- **MERCOLEDI' 1° NOVEMBRE**
- **VENERDI' 8 DICEMBRE**
- **Da SABATO 23 DICEMBRE a  
DOMENICA 7 GENNAIO**
- **GIOVEDI' 8 FEBBRAIO**
- **MARTEDI' 13 FEBBRAIO**
- **Da GIOVEDI' 28 MARZO a  
MARTEDI' 2 APRILE**
- **GIOVEDI' 25 e VENERDI' 26 APRILE**
- **MERCOLEDI' 1° MAGGIO**

