



## **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 10,15 alle 11,15 (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'** (*Emanuele Marcucci*)

1° gruppo dalle ore **9,00** alle ore 10,00

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

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

1° gruppo dalle ore **9,00** alle ore 10,00

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

### **MERCOLEDI'** (*Emanuele Marcucci*)

1° gruppo dalle ore **9,00** alle ore 10,00

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

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

1° gruppo dalle ore **9,00** alle ore 10,00

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

### **VENERDI'**

1° gruppo dalle ore **9,00** alle ore 10,00 (*Luigi Farnesi*)



## 39° ANNO ACCADEMICO 2024-2025

Disciplina: ATTIVITA' MOTORIA

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

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

Docente: *Emanuele MARCUCCI*



<b>CALENDARIO DELLE LEZIONI LUNEDI'</b>	
7 ottobre	
14 ottobre	
21 ottobre	
28 ottobre	
4 novembre	
11 novembre	
18 novembre	
25 novembre	
2 dicembre	
9 dicembre	
16 dicembre	
<b>Dal 23 dicembre al 6 gennaio</b>	<b>Vacanze di NATALE</b>
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	
14 aprile	
<b>21 aprile</b>	<b>Vacanza di PASQUA</b>
28 aprile	
5 maggio	
12 maggio	
19 maggio	
26 maggio	



## 39° ANNO ACCADEMICO 2024-2025

Disciplina: ATTIVITA' MOTORIA

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

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

Docente: *Luigi FARNESI*



<b>CALENDARIO DELLE LEZIONI</b>	
<b>MARTEDI'</b>	
8 ottobre	
15 ottobre	
22 ottobre	
29 ottobre	
5 novembre	
12 novembre	
19 novembre	
26 novembre	
3 dicembre	
10 dicembre	
17 dicembre	
<b>Dal 23 dicembre al 6 gennaio</b>	<b>Vacanze di NATALE</b>
7 gennaio	
14 gennaio	
21 gennaio	
28 gennaio	
4 febbraio	
11 febbraio	
18 febbraio	
25 febbraio	
<b>4 marzo</b>	<b>Vacanza di CARNEVALE</b>
11 marzo	
18 marzo	
25 marzo	
1 aprile	
8 aprile	
15 aprile	
<b>22 aprile</b>	<b>Vacanza di PASQUA</b>
29 aprile	
6 maggio	
13 maggio	
20 maggio	
27 maggio	



## 39° ANNO ACCADEMICO 2024-2025

Disciplina: ATTIVITA' MOTORIA

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

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

Docente: *Emanuele MARCUCCI*



<b>CALENDARIO DELLE LEZIONI MERCOLEDI'</b>	
9 ottobre	
16 ottobre	
23 ottobre	
30 ottobre	
6 novembre	
13 novembre	
20 novembre	
27 novembre	
4 dicembre	
11 dicembre	
18 dicembre	
<b>Dal 23 dicembre al 6 gennaio</b>	<b>Vacanze di NATALE</b>
8 gennaio	
15 gennaio	
22 gennaio	
29 gennaio	
5 febbraio	
12 febbraio	
19 febbraio	
26 febbraio	
5 marzo	
12 marzo	
19 marzo	
26 marzo	
2 aprile	
9 aprile	
16 aprile	
<b>23 aprile</b>	<b>Vacanza di PASQUA</b>
30 aprile	
7 maggio	
14 maggio	
21 maggio	
28 maggio	



## 39° ANNO ACCADEMICO 2024-2025

Disciplina: ATTIVITA' MOTORIA

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

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

Docente: *Luigi FARNESI*

<b>CALENDARIO DELLE LEZIONI</b>	
<b>GIOVEDI'</b>	
➔ 10 ottobre	
17 ottobre	
24 ottobre	
31 ottobre	
7 novembre	
14 novembre	
21 novembre	
28 novembre	
5 dicembre	
12 dicembre	
19 dicembre	
<b>Dal 23 dicembre al 6 gennaio</b>	<b>Vacanze di NATALE</b>
9 gennaio	
16 gennaio	
23 gennaio	
30 gennaio	
6 febbraio	
13 febbraio	
20 febbraio	
<b>27 febbraio</b>	<b>Vacanza di CARNEVALE</b>
6 marzo	
13 marzo	
20 marzo	
27 marzo	
3 aprile	
10 aprile	
17 aprile	
<b>24 aprile e 1° maggio</b>	<b>Vacanza di PASQUA e festività</b>
8 maggio	
15 maggio	
22 maggio	
29 maggio	



## 39° ANNO ACCADEMICO 2024-2025

Disciplina: ATTIVITA' MOTORIA

Gruppo dalle ore 9,00 alle ore 10,00

Docente: *Luigi FARNESI*



<b>CALENDARIO DELLE LEZIONI VENERDI'</b>	
11 ottobre	
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 al 6 gennaio</b>	<b>Vacanze di NATALE</b>
10 gennaio	
17 gennaio	
24 gennaio	
31 gennaio	
7 febbraio	
14 febbraio	
21 febbraio	
28 febbraio	
7 marzo	
14 marzo	
21 marzo	
28 marzo	
4 aprile	
11 aprile	
<b>18 aprile / 2 maggio</b>	<b>Vacanza di PASQUA e Festività</b>
9 maggio	
16 maggio	
23 maggio	
30 maggio	