



A.s.d. VVSPORT ORGANIZZA

CORSO DI ACROBATICA PER BAMBINI

Palestra comunale di Iomagna via Matteotti 1

VENERDI' 16.10-17.00 ASILO 4-5 ANNI

17.00-18.00 ELEMENTARI



Questa disciplina prevede l'insegnamento dei principi base della ginnastica attraverso un preciso lavoro posturale e attraverso l'esecuzione di esercizi a corpo libero fondamentali per acquisire la tecnica.

Aiuta a migliorare la mobilità articolare e la tonicità muscolare in quanto tutti i muscoli vengono stimolati e sollecitati senza privilegiare un gruppo muscolare piuttosto che un altro.

Aiuta, chi pratica le arti marziali o la ginnastica ritmica ed artistica, a sfruttare gli allineamenti corporei, le spinte degli arti inferiori e superiori, la velocità, la forza ma soprattutto affina il controllo e la coordinazione di tutti i segmenti corporei.

La ginnastica acrobatica vuole abbracciare tutti coloro che hanno voglia di divertirsi superando le proprie paure e i propri limiti in un clima di massima serenità dove, si parla, si gioca, si studia e si sorride sia quando si riesce che quando si sbaglia.

Al suolo, ma soprattutto in aria, conoscerete un nuovo modo di saltare, girare, rotolare, cadere e molto altro.

La parola chiave è libertà di movimento!

INFO LINE : cell 328-5633691

info@vvsport.it

