

Teniamoci in forma

Anno scolastico: 2023-2024

Durata Progetto: annuale

Responsabile: Reichstein Arianna

Sintesi del progetto

Il progetto, riservato ai docenti, si prefigge l'obiettivo di mantenere uno stato di forma fisica salutare, di migliorare la postura attraverso esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi volti a rinforzare la muscolatura del corpo. Il corso prevede un'incontro a settimana della durata di 1 ora a partire da Novembre in palestra piccola al piano terra.

Obiettivi:

Mantenimento di una forma fisica salutare

Miglioramento della postura

Rinforzo muscolare

Destinatari:

Docenti

Soggetto proponente

Soggetto proponente: Docenti

Modalità di partecipazione: A richiesta dei singoli studenti

Orario e periodo di svolgimento

Tempo

Periodo

Orario

Extracurriculare Novembre- giugno 14:30-15:30

Reichstein Arianna

15/10/2023

Data immodificabilità contenuto: Lunedì, 16 Ottobre, 2023 - 23:00

Area Progetto:

- P02.1 - EDUCAZIONE ALLA SALUTE

Inviato da reichstein.arianna il Dom, 15/10/2023 - 13:21