



## UNIVERSITA' POPOLARE APPIA REGINA VIARUM



### LA SALUTE COME UN BENESSERE SOCIALE E NON UN VALORE AGGIUNTO

Il corso propone di educare alla salute attraverso la pratica dell'attività motoria, conoscere le metodologie e le tecniche per svolgere l'attività motoria in modo corretto ed attuare e farle proprie rendendole un proprio stile di vita. Inoltre si apprenderanno varie tecniche deambulatorio, utilizzo di attrezzature naturali che l'ambiente ci offre, varie metodologie di allenamento cardiorespiratorio ed utilizzo di bastoncini da Nordic per migliorare la postura.

Ci saranno delle lezioni teoriche in cui si apprenderanno le conoscenze generali di:

- Il corpo umano nei suoi aspetti generali
- I cambiamenti (modificazione) del corpo e l'organismo nelle varie età
- Aspetti specifici su alcune patologie e come affrontarle

Al termine di ogni incontro ci sarà una discussione/confronto sugli argomenti trattati

Il corso si svilupperà in più moduli, tra lezioni pratiche e teoriche, con l'aggiunta di uscite domenicali.

Il corso sarà tenuto dal Docente Francesco Ducci il giovedì alle ore 11:30, presso il Parco Pubblico di Lanuvio.

Avrà inizio il giorno giovedì 4 ottobre 2018.

Si richiede:

- obbligatoriamente il certificato medico di sana e robusta costituzione (non agonistico)
- abbigliamento sportivo (tuta e scarpe da ginnastica)

Il contributo per il corso è di € 25,00 (comprensivo di quota assicurativa extra di 10,00€ per le attività al chiuso)

Per qualsiasi altra informazione contattare il docente:

→ [f.ducci13@gmail.com](mailto:f.ducci13@gmail.com) / 348 650 7684

