



Liceo Scientifico Statale  
**Elio Vittorini**  
Milano

02 Novembre 2022

**Circolare numero 097**

## **Corso di attività motoria “Ginnastica Insieme” rivolto al personale Docente e ATA**

Si avvisa il personale Docente e ATA del Liceo, che il corso di attività motoria “GINNASTICA INSIEME” tenuto dalla prof.ssa Bellinzona Bianca Maria, avrà inizio il giorno venerdì 4 novembre alle ore 14:15. Per dare la possibilità a più persone di parteciparvi sono state pensate le seguenti giornate: giovedì ore 14:15 e venerdì ore 14:15.

La frequenza è libera e ciascuno può articolarla a piacere su uno o due giorni. I giorni sono intercambiabili.

Il corso prevede attività molto soft adatte a tutti; in particolare si utilizzeranno esercizi di stretching, Pilates, automassaggio, rilassamento e mobilità attiva. Un piccolo spazio verrà dedicato alla tonificazione muscolare con l' ausilio di bande elastiche.

L'abbigliamento deve consentire ogni tipo di movimento ed è consigliabile a strati ( maglietta e felpa) con calze corte e scarpe da utilizzare esclusivamente nella palestra.

La scuola può fornire sia le bande elastiche che le stuoie in gomma, ma chi avesse il proprio materiale può portarlo.

La durata delle lezioni è di 50/60 minuti da concordare insieme.

Si consiglia di mangiare qualcosa di leggero ma energetico prima di iniziare e portare una bottiglietta di acqua.

Vi aspetto con allegria!

Prof.ssa Bianca Maria Bellinzona

LA DIRIGENTE SCOLASTICA

dott.ssa Albalisa Azzariti

(Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi e per gli effetti dell'art. 3, c. 2, D.Lgs. n. 39/1993)