

Calendario attività pratiche del C. di Attività Motoria Preventiva e Adattata I anno, Prof. Filippo Tocco
Tutor: Prof. Francesco Todde

Eventi dedicati:

Lunedì 14 Aprile, Palestra RAEL:

ore 11.30-13.00 Lezione pratica di P.N.F./ Valutazione posturale/Cardiofitness/GPS.

Martedì 15 Aprile, Palestra Sagapò:

ore 10.00-11.00 Lezione pratica su Attività Adattata nel Parkinson/Danza terapia.

Palestra RAEL:

Lunedì-Mercoledì-Venerdì: ore 9.30-10.30 Lezione di Acquagym

Lunedì e Venerdì: ore 14.30 e 19.00 Idrobike

Martedì e Giovedì: ore 19.30 Idrobike

Dal Lunedì al Venerdì: ore 09.00-22.00 sala pesi

Palestra SAGAPÒ:

Lunedì-Mercoledì-Venerdì: ore 9.30/10.30/13.30/14.30 Lezioni di Pilates

Lunedì e Venerdì: ore 11.30-13.00 Lezioni di Pilates per M. di Parkinson

Lunedì: ore 15.30-16.30 Lezioni di Danza Terapia per adulti

Martedì-Giovedì-Venerdì: 20.30-22.00 Lezioni di Danza

Martedì e Giovedì: ore 9.30 Corso di Walking