

CORSI POMERIDIANI A PAGAMENTO - INDIRIZZATI AL PERSONALE E AI GENITORI DEGLI ALUNNI



Nell'ottica dell'estensione dell'offerta formativa all'intera comunità scolastica, prevista dal P.O.F. dell'Istituto, sono stati istituiti anche quest'anno dei corsi pomeridiani/serali per adulti.
 La scelta culturale che sta alla base dell'iniziativa è rappresentata dalla volontà di estendere al personale ed ai genitori (ma anche a familiari o amici di questi) la possibilità di usufruire di opportunità formative specifiche nell'ambito dell'Istituto. In ogni caso hanno la precedenza, qualora si superi il numero massimo di iscritti, il personale e i familiari dei nostri alunni.

Per l'iscrizione è necessario compilare l'apposito tagliando e consegnarlo in Segreteria **entro giovedì 9 ottobre** (per i genitori, anche tramite il proprio figlio, che lo consegnerà al coordinatore di classe).

Trieste, 2 ottobre '14

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
(Andrea Avon)

TITOLO DEL CORSO INSEGNANTE-COSTO-NUM.PARTECIPANTI	SEDE, ORARIO E DURATA	DESCRIZIONE DEL CORSO
<p><u>CORSO DI GINNASTICA A CORPO LIBERO</u> INSEGNANTE: Prof. Corrado Osvaldini NUMERO PARTECIPANTI: minimo 16 iscritti bisettimanali, massimo 30 per giornata. COSTO ISCRIZIONE: 1 giorno a settimana: 130€ annuali 2 giorni a settimana: 220€ annuali (è possibile il pagamento in due rate)</p>	<p>ORARIO: lunedì e giovedì - 19-20 DURATA: dal 16 ottobre 2014 al maggio 2015 (25 o 50 ore) SEDE: Scuola Media F. Rismondo – Palestra</p>	<p>Lezioni rivolte ad un pubblico sia maschile che femminile, interessato a migliorare le proprie capacità fisico/motorie come coordinazione neuro-muscolare, equilibrio, mobilità articolare, forza, resistenza, velocità, mediante la realizzazione di una vasta gamma di esercizi proposti dal docente responsabile, senza l'obbligo di seguire alcun ritmo particolare od imposto, lasciando ad ogni singolo la libertà di esecuzione personale. Saranno particolarmente privilegiati l'allungamento attivo e passivo, il potenziamento addominale e la mobilità della colonna vertebrale.</p>
<p><u>CORSO DI DANZA JAZZ</u> INSEGNANTE: Diletta Milocco NUMERO PARTECIPANTI: minimo 16 iscritti bisettimanali, massimo 30 per giornata. COSTO ISCRIZIONE: 1 giorno a settimana: 155€ annuali 2 giorni a settimana: 260€ annuali (è possibile il pagamento in due rate)</p>	<p>ORARIO: lunedì e giovedì - 19-20 DURATA: dal 16 ottobre 2014 al maggio 2015 (30 o 60 ore) SEDE: Scuola Primaria S. Pertini – Palestra (ingresso Scuola Media F. Rismondo)</p>	<p>Il corso è rivolto a tutti coloro che desiderino fondere l'esigenza fisico-corporea con quella interiore, creativa, espressivo-comunicativa. Per far ciò il corso sarà strutturato in una prima parte dedicata al riscaldamento con esercizi di potenziamento muscolare, sviluppo della coordinazione, dell'equilibrio, dell'elasticità, della fluidità dei movimenti, del ritmo, della correzione della propria postura (esercizi base della danza jazz, stretching, pilates, addominali...) e una seconda parte dedicata a sequenze coreografiche che permettano di ballare, divertendosi con disinvoltura e liberando così il corpo e la mente da stress e tensioni.</p>
<p><u>CORSO DI AEROBICA E TONIFICAZIONE GAG</u> INSEGNANTE: Roberta Pagnotelli NUMERO PARTECIPANTI: minimo 14 iscritti bisettimanali, massimo 30 per giornata. COSTO ISCRIZIONE: 1 giorno a settimana: 130€ annuali 2 giorni a settimana: 220€ annuali (è possibile il pagamento in due rate)</p>	<p>ORARIO: lunedì e giovedì - 14.45-15.45. DURATA: dal 16 ottobre 2014 al maggio 2015 (25 o 50 ore) SEDE: Scuola Primaria Pertini– Palestra</p>	<p>Ginnastica aerobica low impact (basso impatto) con riscaldamento muscolare di tutti i distretti, stretching statico-dinamico, passi base dell'aerobica e semplici coreografie; esercizi di tonificazione muscolare mirata ai distretti gambe-addominali-glutei (GAG) e tonificazione generale con l'ausilio di piccoli attrezzi.</p>



SCHEDA DI ISCRIZIONE AI CORSI POMERIDIANI/SERALI A PAGAMENTO PER ADULTI – **A.S. '14-'15** I.C.IQBAL MASIH, Via Fortanini 32
 DA CONSEGNARE ENTRO **giovedì 9 ottobre** IN SEGRETERIA

NOME E COGNOME.....

e-mail@..... TEL.....

N.B. Se il corso non prendesse avvio per mancato raggiungimento del numero minimo, verrete contattati via mail o telefonicamente.

ALUNNO / DIPENDENTE DI RIFERIMENTO.....

(se il riferimento è un alunno) CLASSE..... SCUOLA.....

Barrare qui sotto le proprie scelte

- | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> GINNASTICA | <input type="checkbox"/> 2 gg. | <input type="checkbox"/> 1 gg | <input type="checkbox"/> LUN - | <input type="checkbox"/> GIO - | <input type="checkbox"/> INDIFFERENTE) |
| <input type="checkbox"/> DANZA JAZZ | <input type="checkbox"/> 2 gg. | <input type="checkbox"/> 1 gg | <input type="checkbox"/> LUN - | <input type="checkbox"/> GIO - | <input type="checkbox"/> INDIFFERENTE) |
| <input type="checkbox"/> AEROBICA | <input type="checkbox"/> 2 gg. | <input type="checkbox"/> 1 gg | <input type="checkbox"/> LUN - | <input type="checkbox"/> GIO - | <input type="checkbox"/> INDIFFERENTE) |

Data

Firma.....