

Arte, movimento e benessere nel verde

Villa Arnò

Via Vittorio Emanuele II, 50 - Albinea (RE)

Il lunedì pomeriggio

17 - 24 - 31 Maggio 2021

4 - 14 - 21 Giugno 2021

5 - 12 - 19 Luglio 2021

Orari

16:00 - 18:30 attività per gruppi organizzati*

17:30 - 19:30 attività aperta ai ragazzi dai 16 anni

* in collaborazione con associazioni del territorio

POSTI LIMITATI

Partecipazione gratuita su iscrizione obbligatoria

via mail a info@concentrica.org indicando nome/cognome/ età del partecipante e recapito telefonico o mail.

POSTI LIMITATI

Partecipazione gratuita su iscrizione obbligatoria via mail a info@concentrica.org indicando nome/cognome/ età del partecipante e recapito telefonico o mail.

Le attività proposte



Per info

 info@concentrica.org
 www.concentrica.org

PER I GRUPPI ORGANIZZATI (ore 16.00 - 18.30)

NATURA

Brevi passeggiate, piccole attività di giardinaggio da seduti, momenti di stimolo dei 5 sensi, racconti di storie legate alla natura, letture di libri, conversazioni tematiche.



GYROKINESIS®

Metodo di allenamento che allinea, allunga e potenzia il corpo con uno sforzo minimo, sviluppando fluidità, potenza, coordinazione, elasticità, tonicità. Scopo di questo metodo è risvegliare, attraverso adeguati stimoli motori, tattili, visivi e propriocettivi, un sano funzionamento dei sensi.



GINNASTICA DOLCE (a partire dal mese di Giugno)

Attività motoria per attivare, consolidare e sollecitare costantemente le abilità motorie. Una prima parte di attività aerobica camminando, poi una seconda parte dedicata ad esercizi atti a incrementare la coordinazione ed una contenuta tonificazione muscolare, alternata a proposte motorie di gruppo ludiche cognitive.



PER I RAGAZZI (ore 17.30 - 19.30)



CAPOEIRA

Un'arte marziale afro-brasiliana che mescola danza, autodifesa e musica. È una disciplina molto completa, particolarmente famosa per i suoi colpi e movimenti circolari. Si distingue dalle arti marziali per il suo aspetto ludico e acrobatico.



VIDEO DANCE

Uno stile di danza che riprende i suoi elementi fondamentali dall'hip hop e dal jazz, sviluppando le sue coreografie principalmente su musica pop e commerciale. Nello specifico, viene considerata parte della street dance, ovvero di quei balli tipici della strada.



FRISBEE (solo per il mese di Giugno)

Un fantastico sport che si gioca all'area aperta, viene utilizzato per scopi ricreativi e sportivi. Con questo sport i ragazzi proveranno tanta adrenalina, divertimento e insieme al nostro istruttore scopriranno i trucchi del gioco. Verranno anche proposti momenti di Ultimate Frisbee e di Freestyle Frisbee.

un progetto a cura di

in collaborazione con

coordinamento generale

con il contributo di

con il patrocinio di

con l'adesione di



cinqueminiti



welcom welfare di comunità



Unione Colture Matildiche