

## SALVETTI MARICA

### Insegnante

Associazione "Movida - il movimento è vita"

- Diplomata ISEF nell'anno 1994 con il massimo dei voti.
- Istruttrice di Aerobica, Step e Total Body di I° e II° livello
- Istruttrice di Pilates di I° e II° livello
- Insegnante di Danza con il metodo Accademia Nazionale di Danza di Roma.
- Svolge attività di ricerca sulla metodologia della Propedeutica e della Didattica della Danza in ambito educativo (danza creativa e danzamentoterapia)
- Frequenta regolarmente corsi e convegni di aggiornamento.

## Comune di Ceto PALESTRA COMUNALE STAGIONE 2010-2011



in collaborazione con  
Associazione "MOVIDA - il movimento è vita"

Corsi proposti  
da Settembre 2010 a Maggio 2011

**ATTIVITA' LUDICO - ESPRESSIVA**  
( dai 3 ai 7 anni ) ore 16.30 - 18.00

**DANZA MODERNA- LYRICAL JAZZ**  
( dai 7 anni ) ore 18.00 - 19.30

**PILATES**  
(Adulti) ore 19.30 - 20.30

**Inizio corsi : 22 Settembre 2010**

giorno : Mercoledì

durata dei corsi : 30 lezioni

iscritti per corso: min. 15 - max 25

Responsabile dei corsi : *Salvetti Marica*

### **INFO E ISCRIZIONI**

Marica - Ass. "Movida"- 0364-535064 / 329-2631944  
Biblioteca Ceto - 0364/436129

Lezione di prova gratuita  
Mercoledì 22 Settembre 2010

Le iscrizioni/prenotazioni per i corsi sono aperte durante tutta l'estate.

## ATTIVITA' LUDICO – ESPRESSIVA ( dai 3 ai 7 anni )

Trattandosi di un lavoro che si rivolge a bambini molto piccoli, gli *esercizi* proposti sono tutti molto *giocati*.

Si sviluppano lasciando **spazio all'iniziativa**, alla **sperimentazione**, alla **creatività** ed **espressività** dei bambini stessi, piuttosto che richiedere l'esecuzione di sequenze prestabilite che in questo ambito di scoperta e conoscenza sono limitanti.

Il bambino è portato, grazie alla molteplicità e varietà degli *esercizi-gioco* utilizzati, a **prendere piena coscienza di sé e delle proprie capacità**, fine ultimo più importante di questa attività, sviluppa abilità motorie elementari, **migliora la struttura fisiologica articolare, muscolare e nervosa**.



**Orario corsi:**  
**MERCOLEDÌ ORE 16,30-18,00**  
da mercoledì 22 settembre 2010

## DANZA MODERNA- LYRICAL JAZZ (dai 7 anni )

Disciplina che comprende tutta l'evoluzione della danza classica e si discosta da essa per la maggior libertà espressiva e creativa. Forma di danza che ha come fine ultimo l'interpretazione musicale e l'espressività corporea.

A seconda del livello degli allievi le lezioni mirano a migliorare la tecnica ed a preparare coreografie utilizzando musiche coinvolgenti.



**Orario corsi:**  
**MERCOLEDÌ ORE 18,00-19,30**  
da mercoledì 22 settembre 2010

## PILATES (Adulti)

**Principi chiave del Pilates:**

**RESPIRAZIONE:** L'ossigenazione dei muscoli e del cervello è data da una corretta respirazione che svuota completamente i polmoni e permette di far arrivare l'ossigeno in modo più capillare alle nostre cellule.

**CONCENTRAZIONE:** Il corpo per lavorare bene ha bisogno di un cervello che lo guidi. Se la mente è attiva si può migliorare ed intensificare il lavoro fisico, se è assente si tende a sbagliare e si può incorrere in errori e traumi.

**CONTROLLO:** Il controllo sui movimenti permette di operare in armonia secondo le proprie possibilità, sensibilizzare e perfezionare ogni area del nostro corpo rendendoci più consapevoli, permettendo un allenamento graduale e più intenso, senza incorrere in eventuali lesioni o traumi.

**CENTRO:** Ogni movimento ha origine dal "centro" (addominali, obliqui, glutei e lombari) per poi fluire verso le estremità. Il termine utilizzato per indicare questa fascia muscolare è Powerhouse ovvero "sede del potere".

**PRECISIONE:** Ogni movimento ha uno scopo ed è parte dell'insieme. Gli esercizi devono essere precisi e corretti per essere più efficaci, anche nella vita di tutti i giorni.

**FLUIDITA':** Gli esercizi sono aggraziati, dinamici, morbidi e coordinati in successione con l'allineamento e il controllo del corpo, per raggiungere una naturale fluidità dei movimenti, contrapponendo il dinamismo alla pura forza.



**Orario corsi:**  
**MERCOLEDÌ ORE 19,30-20,30**  
da mercoledì 22 settembre  
2010