

## PROPOSTA DI ATTIVITA' MOTORIA PER L'ASSOCIAZIONE CUORE DI BIMBO

### PALESTRA "ATTIVITA' MOTORIA E FITNESS GUIDATO"

Proponiamo dunque un percorso di allenamenti in palestra attrezzata UISP, da svolgere in piccoli gruppi e guidati da operatori specializzati. Lo scopo del percorso è di guidare il ragazzo nell'allenamento del proprio fisico nel rispetto della sua evoluzione motoria e fisica, e dunque orientato verso la propria salute e adattato alle specifiche condizioni di salute. Gli allenamenti in palestra prevedono l'allenamento funzionale, a corpo libero, con piccoli attrezzi e su macchine, per sviluppo della condizione, della motricità, coordinazione, e di una sana postura.

**Periodo:** da ottobre 2023 a maggio 2024  
**Giorno e orario:** VENERDì pomeriggio ore 16:00  
**Luogo:** Palestra UISP via Firenze 37/a, Bolzano  
**Gruppo:** minimo 3 max 8 partecipanti  
**Età partecipanti:** UNDER 20 (adatto dai 14 anni in su)



\* Il nr di operatori deve essere configurato in funzione delle necessità del gruppo (autonomia, acquaticità, ev. altri bisogni).

### PISCINA ACQUATICITA' E ATTIVITA' RICREATIVA PROPEDEUTICA AL NUOTO

Proponiamo attività ricreativa con giochi e momenti di acquaticità e di insegnamento del nuoto, seguendo le età e i livelli individuali. Non si tratta di attività agonistica ma di un attività ludica e ricreativa che vuole essere propedeutica all'acquisizione di acquaticità, galleggiamento e al nuoto.

**Periodo:** da ottobre 2023 a maggio 2024  
**Giorno e orario:** GIOVEDì dalle 17:00 alle 18:30, oppure  
SABATO dalle 9:00 alle 10:30  
**Luogo:** BZ, Piscina via Fago 14 (vasca terapeutica del centro riabilitativo)  
**Gruppo:** max 6 partecipanti

\* Il nr di operatori deve essere configurato in funzione delle necessità del gruppo (autonomia, acquaticità, ev. altri bisogni).