



Associazione *Badanti "Nadiya"*

Асоціація "Надія"

V. Monetebello, 8 - 44100 FERRARA - Tel e. Fax 0532 249 837

EMAIL Nadiya2004@libero.it

L'Ass. Badanti Nadiya, in collaborazione con



L'UNIONE ITALIANA SPORT PER TUTTI -

Comitato di Ferrara

Promuove un

**“LABORATORIO DI GINNASTICA DOLCE
ED ERGONOMIA”**

**PER SIGNORE STRANIERE CHE SVOLGONO
L'ATTIVITÀ DI BADANTE”**

Che si terrà ogni mercoledì dalle 14,30 alle 16,00 presso la **palestra EX GIL in via Ortigara 14** (di fianco alla circoscrizione Giardino - Arianuova - Doro) prima lezione
MERCOLEDI' 30 MAGGIO 2007 alle 14,30

Le lezioni saranno tenute da un insegnante laureata in Scienze Motorie.

L'attività pratica (un'ora circa) sarà incentrata sulla **ginnastica dolce** con particolare attenzione alla colonna vertebrale (back school o scuola della schiena) quindi con tecniche utili per allungare e rilassare la muscolatura della schiena e imparare come curare al meglio la propria colonna vertebrale , esercizi di stretching , la parte teorica (una mezz'ora) fornirà utili e semplici suggerimenti di **ergonomia** su come proteggere la propria salute e quella delle persone di cui ci si cura (come sollevare pesi, spostare persone etc...)

Saranno disponibili dispense con immagini di facile comprensione.

Non occorre certificazione medica essendo attività ludico motoria .

Occorre invece un abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica o calzettoni .

Si dispone già di un certo numero di materassini per lavorare a terra, che comunque si possono acquistare presso i negozi di articoli sportivi..

Costo del Corso: **15,00 €** per l'iscrizione (max 20-25 persone) a copertura del costo della tessera assicurativa UISP (Valida fino al 31 - 12 - 2007) a copertura per infortunio personale e rct).

Per informazioni: Myroslava 3405055434

oppure UISP Ferrara, Via Verga, 4 – 44100 Ferrara Tel. 0532/907611-12

o Roberto 3357739660 (solo al pomeriggio)

pre-iscrizioni inviando un SMS a Roberto o Myroslava con i propri dati