



GINNASTICA RITMICA

Da quest'anno abbiamo deciso di attivare il Corso di Ginnastica Ritmica nelle giornate di MARTEDÌ e VENERDÌ dalle 13:30 alle 14:30.

La ginnastica ritmica è una disciplina sportiva completa che unisce movimenti di ballo ad acrobazie con l'uso di attrezzi come nastro, palla e cerchio.

Ginnastica ritmica e bambini: i vantaggi

La ginnastica ritmica è un'attività sportiva che offre numerosi benefici a chi la pratica.

- Migliora la struttura fisica e la flessibilità: i diversi esercizi alla base di questa disciplina contribuiscono al rafforzamento muscolare e a sviluppare l'elasticità. Inoltre, stimola il metabolismo e favorisce il buon riposo.
- Favorisce la concentrazione: essendo uno sport che richiede una precisa programmazione, stimola la memoria e l'attenzione facendo lavorare il corpo sia sul piano fisico sia su quello mentale.
- Stimola la coordinazione: oltre a sviluppare il senso dell'udito, la ginnastica ritmica richiede una buona coordinazione musicale per l'esecuzione dei movimenti a tempo di musica.
- Accresce l'autostima: praticando ginnastica ritmica, i bambini si mantengono attivi, sviluppano la propriocezione, l'autostima e la fiducia in sé.

Analogamente imparano il valore dell'aiuto reciproco, a relazionarsi con gli altri e il senso del dovere.

Per ulteriori informazioni o per iscriversi contattare la segreteria:

EMAIL: segreteria@sacrocuorefarnesina.it

TEL: 06 36304658