

CORSI POMERIDIANI A PAGAMENTO - INDIRIZZATI AL PERSONALE E AI GENITORI DEGLI ALUNNI

Nell'ottica dell'estensione dell'offerta formativa all'intera comunità scolastica, prevista dal P.O.F. dell'Istituto, sono stati istituiti anche quest'anno dei corsi pomeridiani/serali per adulti.

La scelta culturale che sta alla base dell'iniziativa è rappresentata dalla volontà di estendere al personale e ai genitori (ma anche a familiari o amici di questi) la possibilità di usufruire di opportunità formative specifiche nell'ambito dell'Istituto. In ogni caso hanno la precedenza, qualora si superi il numero massimo di iscritti, il personale e i familiari dei nostri alunni.

Per l'iscrizione è necessario compilare l'apposito tagliando e consegnarlo in Segreteria **entro mercoledì 9 ottobre** (per i genitori, anche tramite il proprio figlio, che lo consegnerà al coordinatore di classe).

Trieste, 1 ottobre 2019

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
(Andrea Avon)

TITOLO DEL CORSO INSEGNANTE-COSTO-NUM.PARTECIPANTI	SEDE, ORARIO E DURATA	DESCRIZIONE DEL CORSO
CORSO DI GINNASTICA A CORPO LIBERO INSEGNANTE: Prof. Corrado Osvaldini NUMERO PARTECIPANTI: minimo 17 iscritti bisettimanali, massimo 30 per giornata. COSTO ISCRIZIONE: 1 giorno a settimana: 130€ annuali 2 giorni a settimana: 220€ annuali (è possibile il pagamento in due rate)	ORARIO: lunedì e giovedì - 19-20 DURATA: dal 14 ottobre 2019 al maggio 2020 (25 o 50 ore) SEDE: Scuola Media F. Rismondo – Palestra	Lezioni rivolte ad un pubblico sia maschile che femminile, interessato a migliorare le proprie capacità fisico/motorie come coordinazione neuro-muscolare, equilibrio, mobilità articolare, forza, resistenza, velocità, mediante la realizzazione di una vasta gamma di esercizi proposti dal docente responsabile, senza l'obbligo di seguire alcun ritmo particolare od imposto, lasciando ad ogni singolo la libertà di esecuzione personale. Saranno particolarmente privilegiati l'allungamento attivo e passivo, il potenziamento addominale e la mobilità della colonna vertebrale.
CORSO DI AEROBICA E TONIFICAZIONE GAG INSEGNANTE: Roberta Pagnotelli NUMERO PARTECIPANTI: minimo 15 iscritti bisettimanali, massimo 30 per giornata. COSTO ISCRIZIONE: 1 giorno a settimana: 130€ annuali 2 giorni a settimana: 220€ annuali (è possibile il pagamento in due rate)	ORARIO: lunedì e giovedì - 14.45-15.45. DURATA: dal 14 ottobre 2019 al maggio 2020 (25 o 50 ore) SEDE: Scuola Primaria Pertini–Palestra	Il corso è rivolto a coloro che vogliono mantenere il proprio corpo tonico ed elastico ed è strutturato in due parti: la prima consiste in un riscaldamento aerobico con allungamento statico-dinamico e semplici coreografie con i passi di base dell'aerobica; la seconda comprende esercizi a terra rivolti alla bonificazione dei vari distretti muscolari, in particolare Gambe-Addominali-Glutei (GAG)
CORSO DI DANZA JAZZ INSEGNANTE: Diletta Milocco NUMERO PARTECIPANTI: minimo 15 iscritti. COSTO ISCRIZIONE: 17 lezioni (due al mese): 100€ annuali	ORARIO: giovedì - 18.45-19.45 DURATA: dal 17 ottobre 2019 al maggio 2020 (17, 31 ottobre; 7, 21 novembre; 5, 19 dicembre; 9, 23 gennaio; 6, 20 febbraio; 5, 19 marzo; 2, 16, 30 aprile; 14, 28 maggio) SEDE: Scuola Primaria Pertini–Palestra	Il corso è rivolto a tutti coloro che desiderino fondere l'esigenza fisico-corporea con quella interiore, creativa, espressivo-comunicativa. Per far ciò il corso sarà strutturato in una prima parte dedicata al riscaldamento con esercizi di potenziamento muscolare, sviluppo della coordinazione, dell'equilibrio, dell'elasticità, della fluidità dei movimenti, del ritmo, della correzione della propria postura (esercizi base della danza jazz, stretching, pilates, addominali...) e una seconda parte dedicata a sequenze coreografiche che permettano di ballare, divertendosi con disinvoltura e liberando così il corpo e la mente da stress e tensioni.
-MODALITA' DI PAGAMENTO: tramite BONIFICO presso IT 85 A 01030 02205 000061279413 MONTE DEI PASCHI DI SIENA -SCADENZA DI PAGAMENTO: saldo entro il 31 ottobre (per i corsi su due giorni è possibile il pagamento in due rate: 31 ottobre e 31 gennaio)		

✂

SCHEDA DI ISCRIZIONE AI CORSI POMERIDIANI/SERALI A PAGAMENTO PER ADULTI – **A.S. '19-'20** I.C.IQBAL MASIH, Via Forlanini 32
 DA CONSEGNARE ENTRO **mercoledì 9 ottobre** IN SEGRETERIA o inviare via mail a tsic80200n@istruzione.it

NOME E COGNOME.....

e-mail@..... TEL.....

ALUNNO / DIPENDENTE DI RIFERIMENTO.....

(se il riferimento è un alunno) CLASSE..... SCUOLA.....

Barrare qui sotto le proprie scelte. La firma prevede l'impegno al versamento degli importi entro le scadenze fissate.

GINNASTICA 2 gg. (50 ore) 1 rata / 2 rate oppure 1 gg (25 ore) (LUN - GIO - INDIFFERENTE)

AEROBICA 2 gg. (50 ore) 1 rata / 2 rate oppure 1 gg (25 ore) (LUN - GIO - INDIFFERENTE)

DANZA JAZZ 17 lezioni

Data

Firma.....

N.B. Se il corso non prendesse avvio per mancato raggiungimento del numero minimo, verrete contattati via mail o telefonicamente.