



Viale Resistenza, 3  
44021 Codigoro (FE)  
Cod. mecc. FEIS004001 Cod. Fisc. 82004200380  
Tel. 0533-712164 Fax 0533-712162  
Peo [FEIS004001@istruzione.it](mailto:FEIS004001@istruzione.it)  
Pec [FEIS004001@pec.istruzione.it](mailto:FEIS004001@pec.istruzione.it)  
Sito web <http://www.polocodigoro.edu.it>

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE  
"G. MONACO DI POMPOSA" – "T. LEVI CIVITA"

ISTITUTO TECNICO COMMERCIALE E PER GEOMETRI  
Amministrazione, Finanza e Marketing  
Costruzioni, Ambiente e Territorio  
Informatica e Telecomunicazioni  
Meccanica Meccatronica

LICEO SCIENTIFICO  
LICEO LINGUISTICO  
LICEO DELLE SCIENZE UMANE

IIS "GUIDO MONACO DI POMPOSA"  
**Prot. 0011684 del 15/11/2022**  
IV-9 (Entrata)

Ai Docenti  
Al personale ATA  
Al sito web

**Oggetto: Benessere psicofisico post Covid** (Corso di attività motoria di mantenimento per adulti)

Il progetto è dedicato al personale della scuola docente e non docente che desidera dare al proprio corpo una sensazione di benessere effettuando esercizi atti a mobilitare le articolazioni, allungare e fortificare i muscoli, migliorare la resistenza cardiocircolatoria ed aumentare la propria capacità respiratoria, specie dopo tre anni di pandemia che ha costretto tutti noi in maniera intermittente, a rimanere in casa diminuendo drasticamente il movimento e l'esercizio fisico.

Gli insegnanti del corso saranno i proff. **Fabrizio Guirrini e Rodolfo Andreatti**.

Il corso si svolgerà presso la palestra dell'Istituto nelle giornate di **martedì e venerdì** dalle ore **14 alle 15,30** a partire dal **29 novembre 2022**.

Per accedere al corso è necessaria l'iscrizione a mezzo mail a: [fabrizio.guirrini@polocodigoro.edu.it](mailto:fabrizio.guirrini@polocodigoro.edu.it)

Le iscrizioni rimarranno sempre aperte.

Codigoro 14 novembre 2022

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Carmine Iannicelli

