



Viale Resistenza, 3
44021 Codigoro (FE)
Cod. mecc. FEIS004001 Cod. Fisc. 82004200380
Tel. 0533-712164 Fax 0533-712162
Peo FEIS004001@istruzione.it
Pec 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 mobilizzare 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

Le iscrizioni rimarranno sempre aperte.

Codigoro 14 novembre 2022

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Carmine Iannicelli

