IIS "GUIDO MONACO DI POMPOSA"
Prot. 0009560 del 21/10/2023
IV-2 (Uscita)

I.I.S. Guido monaco di Pomposa
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

Avviso n. 53

Ai Docenti e ATA

OGGETTO: Benessere psicofisico per il personale scolastico
(Corso di attività motoria di mantenimento per adulti)

Il progetto è dedicato al personale della scuola docente e non docente che desideri 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 **6 Novembre 2023**. Per accedere al corso è necessaria l'iscrizione a mezzo mail a:

fabrizio.guirrini@polocodigoro.edu.it

Le iscrizioni rimarranno sempre aperte.

ISTRUZIONE SUPERIORE - (FE) - FEIS004001 - CODIGORO

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Prof.ssa Angela Lucibello