

Programma

CASCINA LEMINE

Sabato 11 marzo 2023

ORE 10,00	ACCOGLIENZA
ORE 10,30 - 12,00	UNO SGUARDO ALLA FISIOLOGIA: I FONDAMENTI DEL METODO
ORE 12,00 - 13,00	• LA POSTURA • LA MÈCHE
ORE 14,30 - 17,30	• LA PRIMA RESPIRAZIONE • LE DUE ICS ANTAGONISTE
ORE 17,30 - 18,30	ASCOLTO DI UN BRANO A SCELTA DELLO STAGISTA

Domenica 12 marzo 2023

LA RESPIRAZIONE DEL MATTINO	ORE 10,00 - 11,00
LA SECONDA RESPIRAZIONE • I RAPIDI •	ORE 11,00 - 13,00
REGISTRAZIONE DELL'ESERCIZIO BASE	ORE 14,30 - 15,30
REPERTORIO	ORE 15,30 - 18,30

Sabato 22 aprile 2023

ORE 10,00 - 11,00	GINNASTICA A TERRA (È RICHiesto UN TAPPETINO DA GINNASTICA)
ORE 11,00 - 13,00	L'ESERCIZIARIO BASE
ORE 14,30 - 18,30	REPERTORIO

Domenica 23 aprile 2023

GINNASTICA A TERRA	ORE 10,00 - 11,00
L'ESERCIZIARIO BASE I PICCHIETTATI • GLI OCCHI • LA LEGGEREZZA •	ORE 11,00 - 13,00
REPERTORIO	ORE 14,30 - 18,30