

Trieste, 21 novembre 2025

Prot. Circ. 11 G/2025

a.s. 2025/2026

Alle famiglie degli alunni  
SCUOLA SECONDARIA I GRADO  
a.s. 2025-2026

Oggetto: Proposta corso ginnastica pre-acrobatica

Nella giornata di lunedì dalle 16:30 alle 18:30, la *European School of Trieste* desidera offrire agli alunni della Scuola secondaria I grado un corso di pre-acrobatica, a partire da quando sarà raggiunto un numero minimo di iscritti.

Il corso sarà tenuto da una nostra ex insegnante di scienze motorie e sportive, prof.ssa Sabrina Manzato, ex ginnasta, allenatrice di tuffi e tuffi dalle grandi altezze.

Dopo una mezz'ora di riscaldamento, potenziamento e *stretching*, verranno date le basi anche in forma ludica per sviluppare con entusiasmo la conoscenza del proprio corpo stimolando l'equilibrio, la coscienza e il superamento dei propri limiti, il rapporto tra pari utilizzando piccoli e grandi attrezzi e tecniche di *acro-balance* a coppie e a gruppi; la docente svolgerà lezione in italiano e inglese. Verranno insegnati i vari elementi utili allo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative a iniziare dalle capovolte, le basi per imparare la verticale, le ruote, la rondata, le rotazioni attorno i vari assi del corpo, salti e saltelli.

Verranno effettuate 18 lezioni da due ore ciascuna a partire dal 12 gennaio 2026; costo euro 500,00.

Chi fosse interessato a partecipare al corso proposto è invitato a inviare una *mail* alla segreteria della scuola entro il 30 novembre 2025.

Cordiali saluti

Ute C. Mueller  
(Responsabile corsi pomeridiani)