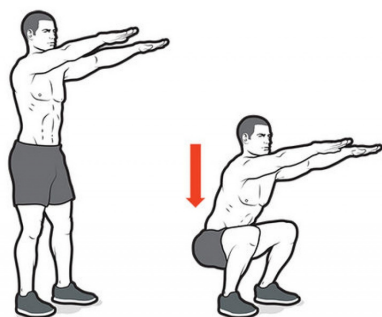


# MUOVIAMOCI IN CLASSE

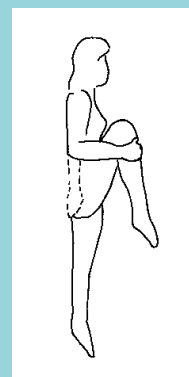
**mese - OTTOBRE/NOVEMBRE**

Esercizi da svolgere in classe, di fianco al proprio banco, a file alternate ed indossando la mascherina, nel cambio d'ora ed in attesa del docente dell'ora successiva.

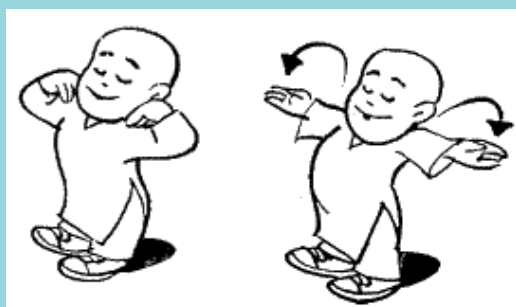
## **RINFORZO: 10 SQUAT**



## **STRETCHING: GAMBA AL PETTO**



## **COORDINAZIONE ARTI SUPERIORI: "SU-AVANTI-FUORI"**



## **COORDINAZIONE ARTI SUPERIORI ED INFERIORI: GOMITO AL GINOCCHIO OPPOSTO**

