



ORARI CORSI ADULTI 2022/2023

**I corsi iniziano il 12 settembre 2022 e
terminano il 28 maggio 2023**

TOTAL BODY	<i>ATTIVITA' CHE COMBINA AEROBICA E TONIFICAZIONE</i>	Lunedì	15.15 – 16.15	Via Volta, 44 Palestrina
		Mercoledì	16.00 – 17.00	Via Volta, 44 Palestrina
		Giovedì	19.30 – 20.30	Via Volta, 44 Palazzetto
SUPERJUMP FITNESS	L'INNOVATIVO METODO DI ALLENAMENTO IDEATO DA JILL COOPER CON L'UTILIZZO DEL TRAMPOLINO ELASTICO	Lunedì	19.30 – 20.30	Via Volta, 44 Palazzetto
		Mercoledì	19.15 – 20.15	Via Volta, 44 Palazzetto
GINNASTICA DI MANTENIMENTO	<i>RISCALDAMENTO MOTORIO GENERALE SEGUITO DA ESERCIZI DI TONIFICAZIONE E ALLUNGAMENTO</i>	Martedì - Venerdì	9.30 – 10.30	Via Volta, 44 Palazzetto
GINNASTICA DOLCE	<i>ATTIVITA' GRADUALE ESEGUITA ATTRAVERSO ESERCIZI SEMPLICI A BASSO IMPATTO</i>	Martedì - Venerdì	10.30 – 11.30	Via Volta, 44 Palazzetto
GINNASTICA ANTALGICA	<i>ESERCIZI PER PREVENIRE E COMBATTERE MAL DI SCHIENA E DOLORI ARTICOLARI</i>	Lunedì - Giovedì	15.30 – 16.30	Via Volta, 44 Palazzetto
GINNASTICA TERZA ETÀ	<i>GINNASTICA DOLCE CONCEPITA PER LE PERSONE ANZIANE UTILE A FAVORIRE LA FLESSIBILITA' E LA CORRETTEZZA POSTURALE</i>	Lunedì - Giovedì	9.30 – 10.30	Via Volta, 44 Palazzetto
PILATES	<i>DISCIPLINA DI ALLENAMENTO DEL CORPO PENSATA PER SVILUPPARE LA FLESSIBILITA' E PER MANTENERE EQUILIBRIO TRA CORPO E MENTE</i>	Lunedì - Giovedì	10.30 – 11.30	Via Volta, 44 Palazzetto
		Lunedì - Giovedì	14.30 – 15.30	Via Volta, 44 Palazzetto
		Lunedì	19.30 – 20.30	Via Volta, 44 Palestrina
			20.30 – 21.30	
		Giovedì	19.30 – 20.30	Palestra scuola primaria "Cascina Bracchi"
			20.30 – 21.30	
YOGA	<i>ARTE ANTICA CHE CONDUCE ALL'ARMONIA TRA CORPO E MENTE</i>	Martedì	19.00 – 20.15	Palestra scuola primaria "Cascina Bracchi"
QI GONG	<i>LA PRATICA DEL QI GONG CONSENTE DI ESERCITARE IL PROPRIO FISICO, LA PROPRIA ENERGIA VITALE E LA MENTE IN UNA MODALITA' DEL TUTTO NATURALE E INTEGRALE</i>	Mercoledì	19.30 – 21.00	Palestra scuola primaria "Cascina Bracchi"

PROVE GRATUITE DAL 12 SETTEMBRE 2022

per info: **ascasatesport@libero.it**