



ORARI CORSI ADULTI 2023/2024

I corsi iniziano l'11 settembre 2023 e
terminano il 31 maggio 2024

TOTAL BODY	ATTIVITA' CHE COMBINA AEROBICA E TONIFICAZIONE	Lunedì (inizio 18 settembre)	15.15 – 16.15	Via Volta, 44 Palestrina
		Mercoledì (inizio 18 settembre)	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	RISCALDAMENTO MOTORIO GENERALE SEGUITO DA ESERCIZI DI TONIFICAZIONE E ALLUNGAMENTO	Martedì - Venerdì	9.30 – 10.30	Via Volta ,44 Palazzetto
PILATES	DISCIPLINA DI ALLENAMENTO DEL CORPO PENSATA PER SVILUPPARE LA FLESSIBILITA' E PER MANTENERE EQUILIBRIO TRA CORPO E MENTE	Lunedì – Giovedì (inizio 18 settembre)	10.30 – 11.30	Via Volta, 44 Palazzetto
		Lunedì - Giovedì	14.30 – 15.30	Via Volta, 44 Palazzetto
		Lunedì	18.00 – 19.00	Palestra scuola primaria "Cascina Bracchi"
		Lunedì	19.30 – 20.30	Via Volta, 44 Palestrina primo piano
			20.30 – 21.30	
		Giovedì	18.00 – 19.00	Palestra scuola primaria "Cascina Bracchi"
			19.00 – 20.00	
			20.00 – 21.00	
PILATES JUNIOR PER ADOLESCENTI DAI 14 ANNI	MIGLIORA LA POSTURA E LA PROPRIOCEZIONE, STABILIZZA IL CORE, AUMENTA IL TONO E L'ELASTICITA' MUSCOLARE, MIGLIORA LA QUALITA' E L'ORGANIZZAZIONE DEL MOVIMENTO A BENEFICIO DELLE PERFORMANCE SPORTIVE	Mercoledì	17.00 – 18.00	Palestra scuola primaria "Cascina Bracchi"

PROVE GRATUITE DALL'11 SETTEMBRE 2023

per info: ascasatesport@libero.it



ORARI CORSI ADULTI 2023/2024

I corsi iniziano l'11 settembre 2023 e
terminano il 31 maggio 2024

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 POSTURALE	<i>MIGLIORA LA PROPRIA POSTURA, LA RESPIRAZIONE E L'EQUILIBRIO, ALLEVIA I DOLORI, AUMENTA LA MOBILITA' ARTICOLARE, L'ELASTICITA' E IL TONO DEI TESSUTI MUSCOLARI</i>	Mercoledì	18.00 – 19.00	Palestra scuola primaria "Cascina Bracchi"
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"
RISVEGLIO MUSCOLARE	<i>ATTIVAZIONE MENTE E CORPO PER PREPARARSI AD AFFRONTARE POSITIVAMENTE LA GIORNATA</i>	Mercoledì	7.15 – 8.15	Via Volta, 44 Palazzetto
PREVENZIONE ALLE CADUTE	<i>PROPOSTE MOTORIE COORDINATIVE DI EQUILIBRIO/DISEQUILIBRIO E PROPRIOCEZIONE, RIVOLTE SOPRATTUTTO ALLA TERZA ETA' COME PREVENZIONE.</i>	Venerdì (inizio 18 settembre)	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 (inizio 18 settembre)	9.30 – 10.30	Via Volta, 44 Palazzetto

PROVE GRATUITE DALL'11 SETTEMBRE 2023

per info: ascasatesport@libero.it