



ORARI CORSI ADULTI 2024/2025

**I corsi iniziano IL 19 settembre 2024
e terminano il 31 maggio 2025**

TOTAL BODY	<i>ATTIVITA' CHE COMBINA AEROBICA E TONIFICAZIONE</i>	Lunedì	12.45 – 13.30	Via Volta, 44 Palazzetto
		Lunedì	15.15 – 16.15	Via Volta, 44 Palestrina
		Mercoledì	16.00 – 17.00	Via Volta, 44 Palestrina
		Giovedì	12.45 – 13.30	Via Volta, 44 Palazzetto
			19.20 – 20.20	
SUPERJUMP FITNESS	<i>L'INNOVATIVO METODO DI ALLENAMENTO IDEATO DA JILL COOPER CON L'UTILIZZO DEL TRAMPOLINO ELASTICO</i>	Lunedì	19.30 – 20.30	Via Volta, 44 Palazzetto
		Mercoledì	9.30 – 10.30	Via Volta, 44 Palazzetto
			19.15 – 20.15	
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
MOBILITY	<i>ALLENAMENTO CHE LAVORA SU FASCE, MUSCOLI E ARTICOLAZIONI MIGLIORANDO LA FLESSIBILITA' E L'AMPIEZZA DEL MOVIMENTO</i>	Mercoledì	10.30 – 11.30	Via Volta, 44 Palazzetto
		Venerdì	14.00 – 15.00	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
		Martedì	17.00 – 18.00	Palestra scuola primaria "Cascina Bracchi"
			18.00 – 19.00	
		Lunedì - Giovedì	18.00 – 19.00	Palestra scuola primaria "Cascina Bracchi"
		Lunedì	19.30 – 20.30	Palestra scuola primaria "Cascina Bracchi"
			20.30 – 21.30	
		Giovedì	19.00 – 20.00	
			20.00 – 21.00	

PROVE GRATUITE DAL 19 SETTEMBRE 2024

per info: ascasatesport@libero.it

Micaela Biava (Segreteria) 342/1894482



A.S.D. CASATESPORT

Via Alessandro Volta, 44 – CASATENOV0 (LC) – Tel. 039 9960788 www.casatesport.it – ascasatesport@libero.it



ORARI CORSI ADULTI 2024/2025

**I corsi iniziano il 19 settembre 2024
e terminano il 31 maggio 2025**

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	17.00 – 18.00 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>	Martedì	7.15 – 8.15	Via Volta, 44 Palazzetto
PREVENZIONE ALLE CADUTE	<i>PROPOSTE MOTORIE COORDINATIVE DI EQUILIBRIO/DISEQUILIBRIO E PROPRIOCEZIONE, RIVOLTE SOPRATTUTTO ALLA TERZA ETÀ COME PREVENZIONE.</i>	Venerdì	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

PROVE GRATUITE DAL 19 SETTEMBRE 2024

per info: ascasatesport@libero.it

Micaela Biava (Segreteria) 342/1894482