

Da mercoledì 11 settembre 2019
presso la palestra delle Scuole Medie

MINIBASKET e BASKET

nati dal 2001 al 2015
Presentazione lunedì 9 settembre
Palestra Scuole Medie - ore 18,30
A partire da mercoledì 11 settembre

S.P. Castegnato, con la collaborazione di Istruttori, Allenatori e Preparatori Atletici qualificati, si pone come obiettivo la promozione della pallacanestro coinvolgendo bambini, bambine e ragazzi in un contesto di crescita non solo sportivo ma anche personale, condividendo in gruppo una passione. Vieni in palestra per scoprire questa opportunità! Ti aspettiamo!

Per informazioni:
spcastegnatoask@gmail.com



Se cerchi emozioni forti...
Vieni a giocare con noi!



SOSTIENICI!!! CON UNA SEMPLICE FIRMA
DONA IL 5 X 1000 DELLE TUE IMPOSTE
ALLA S.P. CASTEGNATO DILETTANTISTICA

FIRMA E INSERISCI IL NOSTRO CODICE FISCALE
02931210989
SUL 730 O MODELLO UNICO NEL SEGUENTE RIQUADRO

SOSTIENI LE ASSOCIAZIONI SPORTIVE INDETTAMINISTRE RICONOSCIUTE
AI FINI SPORTIVI DAL COME A FORMA DI LIQUIDITÀ CHE SVOLGONO
UNA RELATIVAMENTE ATTIVITÀ DI INTERESSE SOCIALE


FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) | 0 | 2 | 9 | 3 | 1 | 2 | 1 | 0 | 9 | 8 | 9 |

non ti costa niente e ci

AIUTI A CRESCERE

DA PIU' DI TRENT'ANNI
S.P. CASTEGNATO
LA SOCIETA' SPORTIVA
DEL VOSTRO PAESE


- VOGLIA DI MUOVERTI?
- VOGLIA DI PROVARE
NUOVI ALLENAMENTI?
- VOGLIA DI PROVARE
NUOVE DISCIPLINE?

- Yoga
- Zumba
- Circuit training
- Ginnastica ritmica
- Pilates
- Body Tonic
- Step
- Aerobica
- Minibasket
- Basket

Per le attività di ginnastica vieni a conoscerci martedì 3 settembre 2019 alle ore 18,30 presso la palestra delle Scuole Medie di Castegnato, vi aspettiamo con gli insegnanti per ogni informazione utile. Se invece vuoi scriverci: spcastegnatoasd@gmail.com

Dal 10 settembre 2019
presso la palestra del Centro Sociale

YOGA

Martedì e Giovedì
Due corsi da un'ora e mezza

Lo yoga è disponibile a chiunque senta il bisogno di fare qualcosa per la propria salute, per cambiare le proprie abitudini, per prendersi cura di se, e per imparare a vivere e vedere la vita come un posto di gioia e avventura.



Dal 19 settembre 2019

ZUMBA

Venerdì dalle 18,00 alle 19,00

CIRCUIT TRAINING

Venerdì dalle 19,00 alle 20,00

Dimagrire, tonificare, rassodare,
stretching, divertirsi ...
Info corsi: **Andrea 389 4236159**

Incontro martedì 3 settembre 2019 alle ore 18,30
vi aspettiamo nella palestra delle Scuole Medie
per informazioni con le insegnanti

Vieni a provare! Prima lezione gratuita

Dal 5 settembre 2019
presso la palestra delle Scuole Medie

GINNASTICA RITMICA

Martedì e Giovedì

Una delle discipline più affascinanti perché abina lo sport alla danza. È uno sport completo e coinvolgente che sviluppa un corpo forte e agile, e permette di acquisire grazia ed eleganza nella postura e nei movimenti

Cerchio, palla, clavette, fune, nastro sono i piccoli attrezzi con i quali giocare, fare movimento e praticare un'attività sportiva piena di ritmo e tanta musica

Rivolto a tutte le bambine e le ragazze dai 5 anni in su

I corsi saranno tenuti da istruttori qualificati

Info corsi: **Oksana 338 2123646**

Incontro martedì 3 settembre 2019
alle ore 18,30
nella palestra delle Scuole Medie
per informazioni con le insegnanti

Vieni a provare! Prima lezione gratuita



Dal 9 settembre 2019
presso la palestra delle Scuole Elementari

PILATES

Venerdì

Tre corsi da un'ora a partire dalle 17,30
Livelli principianti e avanzati

Il metodo Pilates è un insieme di tecniche studiate per il progressivo miglioramento del corpo. L'allenamento costante comporta una serie di benefici, tra cui:

- la Rieducazione Posturale
 - l'apprendimento di tecniche di Respirazione e di Concentrazione
 - l'aumento della Mobilità Articolare e dell'Allungamento Muscolare
 - il miglioramento della forza muscolare generale e soprattutto il Rinforzo Addominale
 - la Riabilitazione articolare e muscolare, dopo un trauma; al fine di contrastare i dolori
- Il vostro corpo e la vostra mente, a distanza di tempo, trarranno giovamento, libertà e piacere nel movimento.

Vieni a provare! Prima lezione gratuita

Dal 10 settembre 2019
presso la palestra delle Scuole Elementari

BODY TONIC STEP - AEROBICA

Martedì e Giovedì

due corsi da un'ora a partire dalle 18,30

Tutti i corsi sono tenuti da
Maria Cristina Di Niccolò
(Dottoranda in Scienze Motorie, Ricercata di Medicina Intensiva)
Info corsi: **Christina 349 8843575**

Martedì 3 settembre 2019 alle ore 18,30
vi aspettiamo nella palestra delle Scuole Medie
per informazioni con le insegnanti

Vieni a provare! Prima lezione gratuita