ARCOBALENORIAGO MIRANESE A.P.D.

sede amministrativa: **ORIAGO DI MIRA (VE) Via dei Garofani 8/D**

sito: www.asduisparcobaleno.it

seguici anche su:

UISP sportpertutti
Lega Le Ginnastiche - Venezia

A.S.C. Attività Sportive Confederate

IL NOSTRO SLOGAN E':

"GINNASTICA PER TUTTI!!! GINNASTICA PER DIVERTIRSI!!!"

CORSO DI GINNASTICA PER LA SALUTE CON ELEMENTI DEL METODO POUND

ARCOBALENORIAGO MIRANESE
associazione sportiva dilettantistica
Oriago di Mira
VENEZIA

OPEN DAY
MERCOLEDÌ 24 SETTEMBRE 2025
LUNEDÌ 29 SETTEMBRE 2025
dalle 20.30 alle 21.30

PRESSO LA PALESTRA SCOLASTICA S.G. BOSCO
CA' SABBIONI – VIA LICORI
LEZIONE DI PROVA GRATUITA

INIZIO CORSO
MERCOLEDÌ 1 OTTOBRE 2025
LUNEDÌ E MERCOLEDÌ
dalle 20.30 alle 21.30

PER INFO E PRENOTAZIONI 3385968001

Ginnastica per la salute con tecniche di Yoga

presso la Palestra della
Scuola "Gino Strada" Via Boito Malcontenta
Postura, stabilità, elasticità e Respirazione
per un benessere quotidiano
con Elisabetta Bertoldo
CORSO ADATTO E APERTO A TUTTI

- **Sciogliamo** le rigidità muscolari.
- **Rafforziamo** schiena, gambe e articolazioni.
- **Rilassiamo** il sistema nervoso.
- Facilitiamo la **concentrazione** e la **resa** nel nostro ritmo quotidiano e favoriamo così anche un **buon riposo notturno**, attraverso esercizi mirati, pratiche di respiro e autotrattamenti.
- **Obiettivo** sarà acquisire maggiore consapevolezza sulla nostra condizione psico-fisica, per migliorare la qualità nella nostra vita quotidiana.

Ogni sabato ore 9.30-11.00 da OTTOBRE
LEZIONI gratuite di PROVA
sabato 27 Settembre e 4 Ottobre
ore 9.30-11.00
Info e Prenotazione 338 5968001

Elisabetta Bertoldo Istruttrice Okidoyoga ed Operatrice Discipline Bionaturali operante dal 1992 - riconosciuta dallo CSEN CONI, Istruttrice Yoga Educativo- riconosciuta M.I.M.-CONI

PER INFORMAZIONI SUI CORSI PUOI CONTATTARE I NUMERI

041 472453
338 5968001

LE NOSTRE ATTIVITA' IN PALESTRA

GINNASTICA PER LA SALUTE CON TECNICHE DI YOGA, FITDANCE
ATTIVITA' MOTORIA PER ADULTI e PER LA TERZA ETA'
MODERN JAZZ - GINNASTICA PER LA SALUTE CON ELEMENTI DEL METODO POUND -
GINNASTICA ARTISTICA - PALLAMANO maschile & femminile

La Polisportiva aderisce ai progetti 6SPORT metropolitano, 6SPORT+1 e MIRA OPEN SPORT

È possibile effettuare LEZIONI DI PROVA CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA al n. 3385968001

I nostri corsi presso la palestra scolastica "S.G.Bosco " in via Licori a Ca ' Sabbioni

" GINNASTICA PER LA SALUTE CON ELEMENTI DEL METODO POUND "
PER ADULTI allenamento aerobico ed esplosione di energia al ritmo delle bacchette
LEZIONI DI PROVA 24/29 settembre dalle ore 20.30 alle ore 21.30

Dal 1 OTTOBRE ogni Lunedì e Mercoledì dalle 20.30 ale 21.30

MODERN JAZZ: al MARTEDÌ dalle ore 19.30 alle 20.30 e al GIOVEDÌ dalle ore 20.00 alle 21.00

GINNASTICA ARTISTICA: settembre i corsi al LUNEDì, MARTEDì, GIOVEDì e VENERDì dalle 17:00 alle 20:00

DAL 15 SETTEMBRE E' POSSIBILE PRENOTARE 2 LEZIONI DI PROVA

i corsi di: BASE1 per b/ni dai 3 ai 5 anni, BASE2 per b/ni di prima e seconda primaria,
BASE3 per b/ni di terza, quarta, quinta primaria e prima media, BASE4 preagonismo e agonismo
per info rivolgersi in palestra durante l'orario dei corsi o telefonare al 3385968001.

I nostri corsi presso la palestra scolastica "Alighieri" in via lago di Lecco 17 a Oriago

ATTIVITÀ MOTORIA PER ADULTI al pomeriggio: LUNEDÌ, MERCOLEDÌ e VENERDÌ dalle ore 14:30 alle ore 15:30
ATTIVITÀ MOTORIA PER ADULTI serale: LUNEDÌ e GIOVEDÌ dalle ore 19:15 alle ore 20:15

Da MERCOLEDI 1 OTTOBRE

TERZA ETÀ: LUNEDÌ, MERCOLEDÌ e VENERDÌ dalle ore 15:30 alle ore 16:30

PALLAMANO: al LUNEDÌ e al GIOVEDÌ primo turno 17 – 18: materna, I, II, e III classe primaria; secondo turno 18 – 19: IV, V classe primaria e prima media

I nostri corsi presso la palestra scolastica "Gino Strada" in via Boito a Malcontenta

Da VENERDI' 3 OTTOBRE

ATTIVITÀ MOTORIA PER ADULTI: LUNEDÌ e VENERDÌ dalle ore 15:00 alle 16:00

NUOVO CORSO:

GINNASTICA PER LA SALUTE CON TECNICHE YOGA
LEZIONE DI PROVA SABATO 27 SETTEMBRE e SABATO 4 OTTOBRE dalle ore 9.30 alle ore 11:00
il corso inizierà SABATO 4 OTTOBRE e si terrà dalle 9:30 alle 11:00

NOTTE ROSA ORIAGO SABATO 13 SETTEMBRE 2025 VENITE A VEDERCI!!
DALLE 20.30 IN RIVIERA SAN PIETRO È POSSIBILE PROVARE ALCUNE ATTIVITÀ