



SPORTTERAPIA

L'attività fisica per tutti



BOXE SENZA CONTATTO

LABORATORIO ATTREZZI



NORDIC WALKING

PILATES



Centro ASBUC

via R. Fucini, 59

Migliarino Pisano - Vecchiano (PI)

Per informazioni ed iscrizioni

info@sportivamenteasd.org

Cristina 375.6342637 - Ornella 340.7361867



BOXE SENZA CONTATTO

Per sviluppare la coordinazione, propriocezione, velocità, forza, esplosività, equilibrio e resistenza.

MARTEDÌ e GIOVEDÌ

14.00-15.30 già attivo

16.00-17.30, 18.00-19.30 prossima attivazione

Key WORD: forza, velocità, potenziamento, stress, tonificazione, coordinazione, resistenza



LABORATORIO ATTREZZI

Per tonificare il corpo, allenare il cuore, e mantenere il giusto peso corporeo.

LUNEDÌ e MERCOLEDÌ

15.00-20.00

GIOVEDÌ

9.00-12.00

Key WORD: resistenza, dimagrimento, tonificazione



NORDIC WALKING

Per migliorare la gestione di ansia e stress, e per stare a contatto con l'ambiente e la natura.

PER TUTTI

6, 13, 14, 27 aprile

PER PERSONE CON PARKINSON E FAMILIARI

5, 11, 12, 18 maggio

Key WORD: salute, aria aperta, respiro, movimento, coordinazione, Parco San Rossore



PILATES

Per migliorare la postura, la fluidità dei movimenti, e rinforzare e modellare il corpo.

MERCOLEDÌ

16.00-17.00

Key WORD: tonicità, elasticità, stretching