

associazione atletica



N.E.V.I.

nord est vicentino



www.atleticanevi.it

ATLETICA N.E.V.I.
associazione sportiva dilettantistica

ORGANIZZA CORSI DI:

**GINNASTICA
ANTALGICA - DOLCE**

**GINNASTICA DI
MANTENIMENTO**

**PRESCIISTICA
E POTENZIAMENTO
MUSCOLARE**

LE ISCRIZIONI SI RICEVONO DIRETTAMENTE NELLA SEDE DEL CORSO.

GINNASTICA ANTALGICA - DOLCE

L'attività di gruppo mirata all'apprendimento di strategie motorie atte a migliorare l'utilizzo della propria schiena e ridurre l'incidenza delle patologie più comuni (lombalgia, cervicalgia, ecc.) riscontrabili nella vita di tutti i giorni. Vengono utilizzati esercizi di bassa intensità, a corpo libero e con piccoli attrezzi e tecniche di rilassamento, di respirazione e di ascolto corporeo.

MARTEDI' – GIOVEDI'
ORE 14,30

INIZIO CORSO
MARTEDI' 22 SETTEMBRE

PRESSO
LA "PALESTRINA SEMINTERRATO"
DI VIA PIAVE A ROSSANO VENETO

L'istruttore del corso è **Annalisa Di Lello** (cell. 340 1496979)
Per eventuali informazioni rivolgersi a:
segreteria N.E.VI. 347 3358947

www.atleticanevi.it

GINNASTICA DI MANTENIMENTO

Viene svolto un programma di allenamento di gruppo adatto a tutti e ad ogni età. Vi è un coinvolgimento di tutte le articolazioni a vantaggio di un miglioramento della flessibilità. Gli esercizi vengono eseguiti in differenti combinazioni che aumentano anche la capacità aerobica e che prevedono la sollecitazione progressiva di tutti i distretti muscolari con lo scopo di migliorare la tonicità muscolare.

LUNEDI' – MERCOLEDI'
ORE 20,00

INIZIO CORSO
LUNEDI' 21 SETTEMBRE

PRESSO
LA "PALESTRINA SEMINTERRATO"
DI VIA PIAVE A ROSSANO VENETO

L'istruttore del corso è **Mirko Marcon** (cell. 340 6415281)
Per eventuali informazioni rivolgersi a:
segreteria N.E.VI. 347 3358947

www.atleticanevi.it

PRESCIISTICA E POTENZIAMENTO MUSCOLARE

L'attività proposta ha come obiettivo principale il miglioramento delle proprie doti di resistenza, di forza e di mobilità articolare. Offre le condizioni di base per praticare una attività sportiva amatoriale; è un'utile preparazione fisica per tutti coloro che desiderano semplicemente mantenersi in forma e stare in buona compagnia; utilizza esercizi fisici a corpo libero e con sovraccarichi.

**LUNEDI' – MERCOLEDI'
ORE 21,00**

**INIZIO CORSO
LUNEDI' 21 SETTEMBRE**

PRESSO
LA "PALESTRINA SEMINTERRATO"
DI VIA PIAVE A ROSSANO VENETO

L'istruttore del corso è **Mirko Marcon** (cell. 340 6415281)
Per eventuali informazioni rivolgersi a:
segreteria N.E.VI. 347 3358947

www.atleticanevi.it