



Minibasket e Basket

SP 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!

Riunione informativa presso la palestra delle Scuole
Medie il 3 settembre alle ore 19



vieni a divertirti con noi

Per informazioni
consulta il sito

www.spcastegnato.it

oppure scrivi a:

spcastegnatoasd@gmail.com



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



con il patrocinio del
Comune di Castegnato

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



Minibasket

Basket

Zumba

Cardio tonic fitness

Ginnastica ritmica

Ginnastica posturale

Ginnastica dolce

Pilates

Step

Aerobica

Per le attività consulta il sito
www.spcastegnato.it

Se invece vuoi scriverci:
spcastegnatoasd@gmail.com

dal 1985
Castegnato S.P. asd

Zumba

Venerdì

Allenati divertendoti e ballando con la danza-fitness più popolare al mondo

Reunione informativa e raccolta iscrizioni presso la palestra delle scuole Medie il 4 settembre alle ore 19.



Ginnastica ritmica

Martedì e Giovedì

Una delle discipline più affascinanti perchè abbinata allo 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

Reunione informativa presso la palestra delle Scuole Medie il 3 settembre alle ore 19,30



Pilates

Lunedì, Mercoledì e Venerdì

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

Il vostro corpo e la vostra mente, a distanza di tempo, trarranno giovamento, libertà e piacere nel movimento.

Reunione informativa e raccolta iscrizioni presso la palestra delle Scuole Medie il 4 settembre alle ore 19.



Cardio tonic fitness

Venerdì

Dimagrire, tonificare, rassodare, stretching, divertirsi...

Reunione informativa e raccolta iscrizioni presso la palestra delle Scuole Medie il 4 settembre alle ore 19.



Step - Aerobica

Martedì e Giovedì

Tonifica, rassoda e scolpisci il tuo corpo con esercizi aerobici a tempo di musica

Reunione informativa e raccolta iscrizioni presso la palestra delle Scuole Medie il 4 settembre alle ore 19.

Ginnastica posturale

Lunedì e Mercoledì

La ginnastica posturale è una ginnastica il cui obiettivo è migliorare e correggere la postura, eliminando il dolore e le rigidità muscolari.

Reunione informativa e raccolta iscrizioni presso la palestra delle Scuole Medie il 4 settembre alle ore 19.

Ginnastica dolce

Martedì e Giovedì

La ginnastica dolce è un tipo di attività fisica che prevede il ricorso a esercizi gradualmente e blandi (a basso impatto sulle zone del corpo), che sono in grado di agire in maniera mirata su alcuni muscoli.

Reunione informativa e raccolta iscrizioni presso la palestra delle Scuole Medie il 4 settembre alle ore 19.