

TECNICHE DI YOGA

Si propone di migliorare la coscienza del proprio corpo con pratiche dinamiche abbinando movimento e ritmo respiratorio.

Elementare Leopardi, via Crivelli 4

con Maria Grazia e Riccarda

lunedì e mercoledì ore 18.30-19.45
ore 19.45-21.00

con Doretta

martedì e giovedì ore 18.30-19.45
ore 19.45-21.00

Patronato S. Filippo Neri, via Paisiello 11

con Elena

lunedì ore 9.30 -10.30

con Maria Grazia

mercoledì ore 9.30 -10.30

con Teresa

venerdì **NUOVO** ore 9.30 -10.30

Istituto E. Vendramini, viale Arcella 12 C

con Annarosa

lunedì ore 18.30-19.45
ore 19.45-21.00



La Polisportiva Padova Nord propone anche quest'anno, in collaborazione con U.S. ACLI, una nutrita serie di corsi di ginnastica in varie palestre del quartiere.

Per cercare di soddisfare le crescenti richieste proponiamo inoltre tre nuovi corsi che speriamo incontrino i Vostri desideri.

È noto che il movimento e gli esercizi fisici svolgono un ruolo primario nel miglioramento della salute delle persone adulte e anziane, specialmente se svolti con continuità e in gruppo. Il nostro obiettivo è sempre stato, e rimane, la promozione dell'attività motoria nel territorio in modo che adulti e anziani diventino attivi e siano più in forma.

La partecipazione ai corsi è per tutti un'occasione di socializzazione e d'interazione tra varie generazioni.

La Polisportiva invita tutti a partecipare.

Il Presidente
Giuseppe Martinello

Informazioni e iscrizioni

Segreteria Polisportiva Padova Nord

Via Vivarini, 8 - 35133 Padova
Tel 049 8874527 - Fax 049 7963037
polisportpd@gmail.com

Orari

Martedì, giovedì e sabato
dalle ore 10 alle ore 12
luglio e agosto chiuso



Comune di Padova
Assessorato al Decentramento

Centro Socio Culturale

Polisportiva Padova Nord

collaborazione tecnica di



con il sostegno del
COMUNE DI PADOVA - Quartiere 2 Nord

GINNASTICA in QUARTIERE

GINNASTICA DI MANTENIMENTO

GINNASTICA DOLCE

GINNASTICA TONIFICANTE

GINNASTICA POSTURALE

TECNICHE DI PILATES

TECNICHE DI YOGA

Costi di frequenza a partire da € 17,50 mensili

DAL 1° OTTOBRE 2018

AL 31 MAGGIO 2019

GINNASTICA DI MANTENIMENTO

Semplici esercizi a corpo libero per mantenersi in forma.

Media Donatello, via Pierobon 19 B

con Lorenza

lunedì e mercoledì ore 18-19

Liceo Curiel Succ., via Pierobon 7

con Nicola

lunedì e mercoledì ore 18-19
ore 19-20
ore 20-21

con Carla

martedì e giovedì ore 17-18
ore 18-19

con Claudia

martedì e giovedì ore 19-20

Media Zanella, viale Arcella 21

con Emiliano

mercoledì e venerdì ore 18-19
ore 19-20

con Monica

lunedì e giovedì ore 19-20

Patronato S. Giovanni, via Pontevigodarzere

con Sivia

martedì e venerdì ore 18-19
ore 19-20

GINNASTICA DOLCE

Semplici esercizi per riconquistare un corpo efficiente, in grado di assumere diverse posizioni senza dolore.

Patronato S. Filippo Neri, via Paisiello 11

con Lorenza

martedì e giovedì ore 18-19 - ore 19-20

Patronato S. Giovanni, via Pontevigodarzere

con Emiliano

lunedì e giovedì ore 17-18 - ore 18-19

con Silvia

martedì e venerdì ore 17-18

GINNASTICA POSTURALE

Indicata per sciogliere le tensioni muscolari riequilibrando l'apparato muscolo-scheletrico.

Patronato S. Filippo Neri, via Paisiello 11

con Mariagrazia

martedì e venerdì ore 10-11

con Lorenza

lunedì e mercoledì ore 10-11 - ore 11-12

con Silvio

mercoledì e venerdì **NUOVO** ore 18-19

Media Zanella, viale Arcella 21

con Monica

lunedì e giovedì ore 18-19

TECNICHE DI PILATES

Ginnastica armonica ideale per ritrovare non solo la forma fisica ma anche benessere interiore.

Liceo Curiel Succ., via Pierobon 7

con Claudia

martedì e giovedì ore 20-21

Media Donatello, Via Pierobon 19 B

con Lorenza

lunedì e mercoledì ore 19-20

Patronato S. Filippo Neri, via Paisiello 11

con Lorenza

lunedì e mercoledì ore 09-10

con Silvio

mercoledì e venerdì **NUOVO** ore 19-20

GINNASTICA TONIFICANTE

Obiettivo del corso la tonificazione muscolare in genere per migliorare l'estetica e il metabolismo.

Patronato S. Filippo Neri, via Paisiello 11

con Mariagrazia

martedì e venerdì ore 9-10

