

Tariffe Corsi

FREQUENZA LIBERA

Con ogni abbonamento OPEN puoi venire tutti i giorni e frequentare tutti i corsi che desideri.

QUOTA DI ISCRIZIONE €20
(compresa assicurazione)

ABBONAMENTI MENSILI

GINNASTICA DOLCE €27

GIOCO MOTORIO €27

OPEN CORSI €35

OPEN CORSI 4 MESI €120

(in omaggio sacca LiberaMente)

OPEN CORSI 9 MESI €250

(in omaggio sacca e asciugamano LiberaMente)

CORSO DI CORSA € 100/10 lezioni

Sono previste agevolazioni per i componenti della stessa famiglia.

Per informazioni:

Segreteria 366.2400663

Gianfranco Bonoldi 348.7474824

Liberamentessd@gmail.com

Segui le nostre attività:

 www.palamazzalovo.it

 Palamazzalovo di Montebelluna

 Palamazzalovo

PALAMAZZALOVO

Via Malipiero 125/A - 31044 Montebelluna (TV)

Si ringraziano:



SISTEMI per la RISTORAZIONE



LIBERAMENTE
sport eventi

Attività Sportive 2019-2020



Inizio Corsi
Sedici Settembre

Lezioni di prova gratuite per tutto il mese di settembre

PALAMAZZALOVO



Sport

Musica

Spettacoli

Convegni

Feste

Attività Sportive

2019
2020

A **L** **M** **M** **G** **V**
ATTIVITÀ LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ

GINNASTICA DOLCE	16.00 17.00		16.00 17.00		
GIOCO MOTORIO	16.00 17.00				
FITBALL	17.00 18.00		17.00 18.00	17.30 18.15	
PILATES	18.00 19.00		18.00 19.00		
GINNASTICA POSTURALE	19.00 20.00		19.00 20.00		
CIRCUIT FIT		19.00 20.00			19.00 20.00
TONIFICAZIONE FUNZIONALE		20.00 21.00		18.15 19.00	
STEP COREOGRAFICO				19.00 19.45	
ZUMBA				19.45 20.30	
CORSO DI CORSA			19.00 20.00		

GINNASTICA DOLCE

60' intensità bassa

Ginnastica semplice ma efficace per mantenere il fisico in piena efficienza e la mente sempre attiva.

GIOCO MOTORIO

60' intensità bassa - Dai 4 ai 7 anni.

Giochi e attività divertenti per sperimentare, scoprire e apprendere attraverso il movimento.

FITBALL

45'/60' intensità media

Allenamento funzionale che tonifica il fisico in armonia, svolto mediante l'utilizzo di fitball e piccoli attrezzi.

PILATES

60' intensità media

Esercizi che rinforzano e tonificano i muscoli stabilizzatori a vantaggio di una più efficiente mobilità articolare.

GINNASTICA POSTURALE

60' intensità media

Esercizi che eliminano le tensioni derivanti dalla quotidianità, riequilibrando l'apparato scheletrico e muscolare.

CIRCUIT FIT

60' intensità media

Esercizi svolti a circuito in rapida successione che aumentano la capacità aerobica e la resistenza fisica.

TONIFICAZIONE FUNZIONALE

45'/60' intensità media

Esercizi dal significativo contenuto aerobico che portano al miglioramento della forma fisica in tutti i suoi aspetti.

STEP COREOGRAFICO

45' intensità alta

Attività energica e divertente al tempo di musica che ti permetterà di migliorare la forma fisica.

ZUMBA

45' intensità alta

Attività completa che a ritmo di musica coinvolgente ti farà perdere una montagna di calorie.

CORSO DI CORSA (OUTDOOR)

10 lezioni 60' intensità medio/alta

Ogni mercoledì a partire dal 2 ottobre.

Esercizi e tecniche di allenamento per un avvicinamento graduale e stimolante al mondo della corsa.



Gli Insegnanti

Marivana

Diplomata ISEF ha frequentato corsi di abilitazione all'insegnamento di varie discipline sportive.

Propone: **Ginnastica Dolce**, **Ginnastica Posturale**, **Pilates e Fitball**

Martina

Laureata in Scienze Motorie ha indirizzato la propria attività professionale all'insegnamento delle attività motorie nell'età evolutiva.

Propone: **Gioco Motorio e Centro Estivo per bambini e ragazzi**

Michela

Ha frequentato i corsi di abilitazione all'insegnamento di varie discipline sportive, maturando una comprovata esperienza nelle attività coreografiche.

Propone: **Tonificazione Funzionale**, **Fitball**, **Step Coreografico e Zumba**

Silvia

Diplomata ISEF ha frequentato corsi di abilitazione all'insegnamento di varie discipline sportive.

Propone: **Circuit Fit**

Ivan

Triatleta, ha partecipato a vari IRONMAN.

L'innata curiosità lo ha portato ad acquisire nozioni specifiche per guidarvi nel fantastico mondo dei runner.

Propone: **Corso di Corsa**