

# 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!

Per informazioni:

consulta il sito:

[www.spcastegnato.it](http://www.spcastegnato.it)

oppure scrivi a:

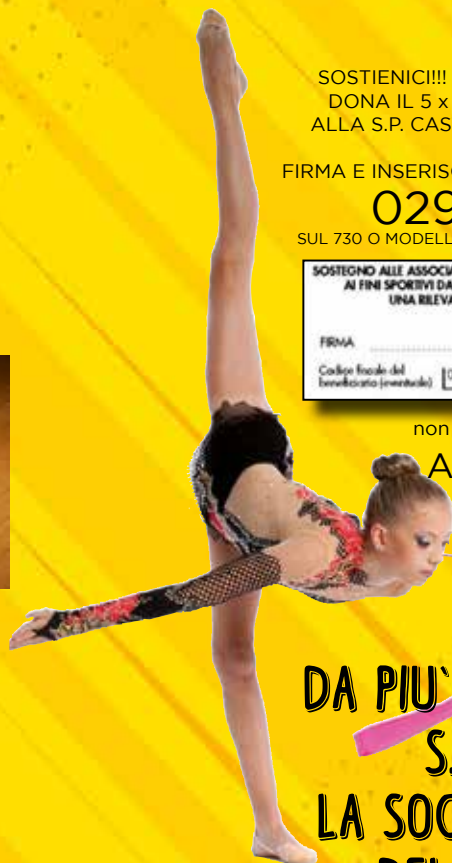
[spcastegnatoasd@gmail.com](mailto:spcastegnatoasd@gmail.com)



**ZUMBA**  
Venerdì

**CIRCUIT TRAINING**  
Venerdì

Dimagrire, tonificare, rassodare,  
stretching, divertirsi ...  
Info corsi: Andrea 389 4236159



SOSTIENICI!!! CON UNA SEMPLICE FIRMA  
DONA IL 5 x 1000 DELLE TUE IMPOSTE  
ALLA S.P. CASTEGNATO DILETTANTISTICA

FIRMA E INSERISCI IL NOSTRO CODICE FISCALE

**02931210989**

SUL 730 O MODELLO UNICO NEL SEGUENTE RIQUADRO

SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE											
FIRMA _____											
Codice fiscale del beneficiario (eventuale)   0   2   9   3   1   2   1   0   9   8   9											

non ti costa niente e ci

**AIUTI A CRESCERE**

**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?

nel rispetto  
di tutti i protocolli  
di sicurezza vigenti

Yoga

Zumba

Circuit  
training

Ginnastica  
ritmica

Pilates

Body Tonic

Step

Aerobica

Minibasket

Basket

Per le attività consulta il sito  
[www.spcastegnato.it](http://www.spcastegnato.it)

Se invece vuoi scriverci:  
[spcastegnatoasd@gmail.com](mailto:spcastegnatoasd@gmail.com)



dal 1985  
**Castegnato S.P. asd**

Tutti gli orari,  
i programmi e le date  
degli incontri  
per le iscrizioni, verranno  
stabiliti in base alle vigenti  
disposizioni sanitarie  
e pubblicati nella prima  
decade di settembre 2021

sul nostro sito

[www.spcastegnato.it](http://www.spcastegnato.it)

## GINNASTICA RITMICA

**Martedì e Giovedì**

Una delle discipline più affascinanti perché abbina lo 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**

I corsi saranno tenuti da istruttrici qualificate



## YOGA

**Due corsi da un'ora e mezza**

Lo yoga è disponibile a chiunque senta il bisogno di fare qualcosa per la propria salute, per cambiare le proprie abitudini, per prendersi cura di se, e per imparare a vivere e vedere la vita come un posto di gioia e avventura.

## PILATES

**Lunedì**

**Tre corsi da un'ora a partire dalle 17,30  
Livelli principianti e avanzati**

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
- la Riabilitazione articolare e muscolare, dopo un trauma; al fine di contrastare i dolori

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



## BODY TONIC STEP - AEROBICA

**Martedì e Giovedì**

**due corsi da un'ora a partire dalle 18.30**

Tutti i corsi sono tenuti da  
Maria Cristina Di Niccolo

(Dottoranda in Scienza Motoria, Facoltà di Medicina Brescia)

Info corsi: Cristina 349 8843575