



con il patrocinio del
Comune di Castegnato



Voglia di muoverti?
Voglia di metterti alla prova?
Voglia di provare nuove discipline?



Minibasket
Basket
Yoga
Pilates
Step - Aerobica
Zumba
Cardio Tonic Fitness
Ginnastica ritmica

Per le attività consulta il sito
www.spcastegnato.it

Se invece vuoi scriverci:
spcastegnatoasd@gmail.com

dal 1985
Castegnato S.P. asd

YOGA

Lunedì

Un corso da un'ora e mezza dalle 19,00

Ritrova te stesso, migliora il tuo stile di vita e cambia le tue abitudini con questa disciplina che porta armonia, energia e salute al corpo e alla mente!

Riunione informativa e iscrizioni mercoledì 7 settembre alle ore 19,00 presso la palestra delle Scuole Medie di Castegnato.

PILATES

Mercoledì

Due corsi da un'ora a partire dalle 18,00

**Rinforza il tuo corpo con il metodo Pilates!
Con questo allenamento migliorerai la tonicità muscolare, la flessibilità e l'equilibrio posturale. Starai meglio scoprendo una nuova "filosofia di movimento".**

Riunione informativa e iscrizioni mercoledì 7 settembre alle ore 19,00 presso la palestra delle Scuole Medie di Castegnato.

STEP - AEROBICA

Martedì e Giovedì

due corsi da un'ora a partire dalle 18.30

Tonifica, rassoda e scolpisci il tuo corpo con esercizi aerobici anche a tempo di musica. Riscoprirai la piacevolezza di sentirsi in forma.

Riunione informativa e iscrizioni mercoledì 7 settembre alle ore 19,00 presso la palestra delle Scuole Medie di Castegnato.

ZUMBA

Venerdi

Un corso da un'ora dalle 18,00

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

Riunione informativa e iscrizioni mercoledì 7 settembre alle ore 19,00 presso la palestra delle Scuole Medie di Castegnato.

CARDIO TONIC FITNESS

Venerdi

Un corso da un'ora dalle 19,00

Mettiti alla prova con una serie di esercizi che fanno lavorare tutto il corpo. Riuscirai a raggiungere i tuoi obiettivi con semplicità!

Riunione informativa e iscrizioni mercoledì 7 settembre alle ore 19,00 presso la palestra delle Scuole Medie di Castegnato.

GINNASTICA RITMICA

Martedi e Giovedi

Affascinante disciplina che abbina la forza dello sport alla grazia della danza. Offre allenamenti completi e coinvolgenti che rinforzano l'agilità e la muscolatura, permettendo allo stesso tempo di acquisire eleganza nella postura e nei movimenti. Cerchio, palla, clavette, fune e nastro sono gli attrezzi con cui giocare, fare movimento e divertirsi praticando un'attività ricca di musica. Corso rivolto a bambine e ragazze dai 5 anni in su.

Riunione informativa e iscrizioni giovedì 8 settembre alle ore 19,00 presso la palestra delle Scuole Medie di Castegnato.

MINIBASKET e BASKET



La promozione della pallacanestro è uno dei principali obiettivi della SP Castegnato, che grazie alla collaborazione di Istruttori, Allenatori e Preparatori Atletici qualificati coinvolge bambini, bambine e ragazzi in un contesto di crescita non solo sportivo, ma anche personale, condividendo la passione per lo sport unitamente ad emozioni, amicizia e rispetto per il prossimo. Vieni in palestra a scoprire questa opportunità, la tua squadra ti aspetta!

Per informazioni scrivi a: spcastegnatoasd@gmail.com



Il programma della stagione verrà illustrato nelle riunioni che si terranno presso la palestra delle Scuole Medie di Castegnato martedì 6 settembre :

- alle ore 18,45 CATEGORIE UNDER (nati prima del 2011)
- alle ore 19,30 MINIBASKET (nati dal 2011 al 2017)

Da piu' di trent'anni S.P. Castegnato la vostra società sportiva