



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
lunedì 7 settembre alle ore 18,30**



vieni a divertirti con noi

**Per informazioni
consulta il sito**

www.spcastegnato.it

oppure scrivi a:

spcastegnatoasd@gmail.com



**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

TECO - Brescia - www.tipotec.it

Castegnato S.P. asd
dal 1985

Zumba

Venerdì

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

**Riunione informativa e raccolta iscrizioni presso la palestra delle scuole Medie
giovedì 3 settembre alle ore 19,30**



Cardio tonic fitness

Venerdì

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

**Riunione informativa e raccolta iscrizioni presso la palestra delle Scuole Medie
giovedì 3 settembre alle ore 19,30**



Step - Aerobica

Martedì e Giovedì

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

**Riunione informativa e raccolta iscrizioni presso la palestra delle Scuole Medie
giovedì 3 settembre alle ore 19,30**

Ginnastica ritmica

Martedì e Giovedì

Una delle discipline più affascinanti perchè 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**

**Riunione informativa presso la
palestra delle Scuole Medie
giovedì 3 settembre alle ore 18,30**



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.

**Riunione informativa e raccolta iscrizioni presso la palestra delle Scuole Medie
giovedì 3 settembre alle ore 19,30**



Ginnastica posturale

Lunedì e Mercoledì e Venerdì

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

**Riunione informativa e raccolta iscrizioni presso la palestra delle Scuole Medie
giovedì 3 settembre alle ore 19,30**

Ginnastica dolce

Martedì e Giovedì

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

**Riunione informativa e raccolta iscrizioni presso la palestra delle Scuole Medie
giovedì 3 settembre alle ore 19,30—**