

## ATTIVITÀ BAMBINI E RAGAZZI



### GIOCO SPORT

Esperienza di educazione psico-fisica alla corporeità e al movimento, dove il bambino scopre il gusto dell'esplorazione del gioco e della relazione attraverso attività ludiche, guidato da insegnante qualificato  
Mercoledì ore 16.30, dai 5 agli 8 anni

### PROPEDEUTICA, AVVIAMENTO e MODERN JAZZ

Approfondimento dell'arte della danza, con un mix di tecniche moderne, contemporanee e derivanti dal funky-jazz, interpretando musiche ed emozioni  
Martedì 16.30, propedeutica 3-5 anni  
Venerdì 16.30, avviamento al modern jazz  
Mart e Ven 17.30 Modern Base dai 7 ai 10 anni  
Mart e Ven 18.30 Modern Jazz 1 dagli 11 ai 15 anni  
Mart e Ven 19.30 Modern Jazz 2

### HIP HOP

E' uno stile libero e sciolto che esalta la ricerca di un'espressione personale attraverso un mix di ritmi trascinanti, che rompono gli schemi classici della danza  
Martedì e Giovedì ore 16.30, a partire dai 6 anni

### CAPOEIRA

I bambini hanno la possibilità di scoprire l'arte marziale brasiliana, caratterizzata da elementi coreografici e armonia dei movimenti, per far crescere le competenze relazionali, l'empatia e la socializzazione  
Mercoledì ore 17.30 dai 6 ai 10 anni

### KARATE

Arte marziale Giapponese, disciplina che per i bambini sviluppa tutte le capacità coordinative, condizionali, di equilibrio e mobilità, proposta in forma di gioco  
Martedì e Venerdì ore 17.00, a partire dai 6 anni

L'Associazione durante l'anno sportivo 2019-20 si riserva di attivare nuove discipline/corsi e valuta possibili nuove collaborazioni nell'interesse dei Soci

## DANZE DAL MONDO



### BALLI DI GRUPPO *novità*

L'occasione per socializzare attraverso il ballo e la musica, divertendosi su ritmi e musiche diverse, con coreografie semplici ed adatte a tutti  
Lunedì ore 20.00

### DANZE BRASILIANE

Samba, afro e axè... diversi ritmi e movimenti legati alla cultura brasiliana che tengono in forma regalando allegria e puro divertimento  
Lunedì ore 19.00

## NUOVI SERVIZI per i SOCI

Biologa Nutrizionista  
Massaggio sportivo

## INFORMAZIONI

 0444 513571

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

[www.facebook.com/ASDSanPietro](https://www.facebook.com/ASDSanPietro)

Instagram 

dal Lunedì al Venerdì 8.30 - 21.30  
il Sabato 9.30 - 12.30

M  
e  
s  
s  
a  
g  
g  
i  
o  
R  
i  
s  
e  
r  
v  
a  
t  
o  
a  
i  
S  
o  
c  
i  
A  
C  
S  
I

M  
e  
s  
s  
a  
g  
g  
i  
o  
R  
i  
s  
e  
r  
v  
a  
t  
o  
a  
i  
S  
o  
c  
i  
A  
C  
S  
I

ASD SAN PIETRO



dal 1979

# ASD SAN PIETRO

## la Palestra in Vicenza

Contrà San Domenico 40



in MOVIMENTO con VOI

Insegnanti qualificati

Rieducazione Funzionale

Schede personalizzate gratuite

Personal trainer su appuntamento

Agevolazioni studenti

Lezione di prova gratuita

Il programma potrà subire variazioni



## ATTIVITÀ PER TUTTI



### SALA FITNESS

Attrezzata con macchine isotoniche e cardio-fitness, la nostra sala offre svariate possibilità di allenamenti cardio, aerobico, di tonificazione e potenziamento muscolare con schede di allenamento personalizzate

**Personal Trainer e Rieducazione Funzionale su appuntamento**

### CIRCUIT TRAINING

Allenamento di gruppo svolto in forma di circuito caratterizzato da pause brevi tra gli esercizi, per migliorare forza resistenza e tono muscolare di tutto il corpo

Giovedì ore 20.30

### GLOBAL FITNESS

È la forma più moderna della ginnastica tradizionale, volta a migliorare il sistema cardio-respiratorio, la forza, la mobilità articolare e la coordinazione. Adatta anche come preparazione generale dello sportivo amatoriale

Lunedì e giovedì ore 8.30 e 9.30, 18.00 e 19.00

Martedì e venerdì ore 18.00. Giovedì ore 20.00

### TONIFICAZIONE MATTINO **novità**

Rivolto a persone che desiderano svolgere un allenamento cardio e di rinforzo muscolare a corpo libero e con piccoli attrezzi

Mercoledì e venerdì ore 8.30

### TOTAL BODY CONDITIONING

Allenamento completo che prevede un lavoro aerobico ad alta intensità seguito da una tonificazione mirata, per aiutarvi a bruciare calorie e migliorare il tono muscolare

Lunedì e mercoledì ore 18.30

### TONE - UP

Programma di esercizi cardiovascolari a ritmo di musica finalizzati a tonificare i principali gruppi muscolari e a migliorare la resistenza e la coordinazione

Lunedì e mercoledì ore 19.30

### MOVE FIT & G.A.G. **novità**

Un nuovo corso di fitness che tonifica in modo dinamico e divertente, accompagnato dal ritmo di una musica che vi sosterrà fino all'ultima ripetizione

Mercoledì ore 18.00 e venerdì ore 19.00

## CONCENTRAZIONE E RELAX



### TONIC FITNESS PILATES

Più di 500 esercizi eseguiti a corpo libero e con attrezzi utili a rafforzare la parete addominale e migliorare l'elasticità di muscoli e colonna vertebrale. Concentrazione coordinazione e respiro sono le colonne di questa attività

Lunedì e giovedì ore 9.00, 10.00 e 13.00

Mercoledì e venerdì ore 18.00

### DANCE-ILATES **novità**

Una divertente fusione tra danza e metodo Pilates, rivolto all'età adulta, compresa l'età d'argento

Mercoledì alle 17.00

### YOGA PILATES

Il meglio di Yoga e del Pilates si fondono in una disciplina dinamica ed energetica permettendo a corpo e mente di raggiungere uno stato psico fisico ottimale

Mercoledì e venerdì ore 9.30 e 13.00

Martedì e giovedì ore 18.30 e 19.30

### CIRCUIT PILATES **novità**

Gli esercizi del Pilates proposti in un allenamento a circuito, che prevede diverse stazioni di lavoro con impegno diversificato

Martedì ore 17.30

### GINNASTICA SOFT

Disciplina rivolta alle persone meno giovani, per il mantenimento di una buona condizione psico-fisica, con un cosciente lavoro su se stessi. Si sviluppa tenendo conto delle problematiche tipiche dell'età

Lunedì e giovedì ore 17.00

Martedì ore 11.00

### GINNASTICA VERTEBRALE metodo Back School

Attività dedicata alla soluzione delle problematiche della colonna vertebrale (cervicalgie, dorsalgie e lombalgie) ed al miglioramento della postura globale dell'individuo, cercando la corretta respirazione, equilibrio ed armonia

Lunedì e giovedì ore 17.00 e 18.00

Martedì e venerdì ore 9.00

Martedì e giovedì ore 16.00, mart ore 19.00 e giov 19.15

## SMALL GROUPS



### GINNASTICA POSTURALE

Lavoro di ginnastica posturale e tonificazione svolto con un ristretto gruppo di persone ed attentamente accompagnato dall'insegnante

Lunedì e giovedì ore 11.00

### STRETCHING **novità**

Adatto a tutti coloro che praticano running, triathlon, endurance ed altri sport amatoriali e vogliono migliorare la core stability e l'allungamento muscolare

Mercoledì ore 19.00

### GINNASTICA in GRAVIDANZA **novità**

Per accompagnare le future mamme nel periodo pre-parto si propongono esercizi di pilates, ginnastica dolce e stretching

(Su richiesta)

### GINNASTICA per il PAVIMENTO PELVICO **novità**

Lezioni individuali o a piccoli gruppi con esercizi di presa di coscienza, rilassamento e rinforzo del pavimento pelvico

(Su richiesta)



## ARTI MARZIALI



### MUAY THAI & SANDA **novità**

Forme di combattimento orientali miste, finalizzate ad apprendere in sinergia elementi di autodifesa e attacco

Mercoledì e venerdì ore 20.00



### CAPOEIRA

È un'arte marziale brasiliana, nota come strumento di libertà ed autodifesa dove cultura, musica, canti, lotta e danza si fondono assieme

Martedì e venerdì ore 19.00 livello base

Martedì e venerdì ore 20.15 intermedio



### NINJUTSU

Arte marziale tradizionale giapponese, basata su scuole Ninja, che usa efficaci metodi di difesa personale; vengono utilizzate diverse armi varie, calci, pugni, strangolamenti, proiezioni, salti, evasioni e rotolamenti

Lunedì e giovedì ore 20.30