

CORSI con Carla Alzanavi (cell. 333.2006342)
insegnante di educazione fisica

IL TRIANGOLO DELLA SALUTE E I SUOI TRE FONDAMENTI:

Il programma di attività fisica chiamato "IL TRIANGOLO DELLA SALUTE" si interessa di educare l'individuo nel suo armonico sviluppo psicofisico, nella cura della salute individuale e di quella sociale.

In ogni disciplina il movimento è consapevole, efficace e di qualità. Mai noioso! Indirizzato alla crescita fisica, affettiva, sociale, mentale.

CORSO RESPIRO E POSTURA diverse le metodologie: ginnastica del CORE, ginnastica Yoga e ginnastica dolce.

Sede Adegliacco Via Centrale, 69 Presso Ma'-Pa'-Mondo

Il lunedì dalle 18.15 alle 19.15, 11 incontri / 11 ore
dal 13/01/2020

CORSO RESPIRO E POSTURA CON ATTREZZI

il mercoledì dalle 18.15 alle 19.15, 11 incontri / 11 ore
dal 08/01/2020

CORSO DI GINNASTICA YOGA con metodologia Spine Yoga: con le tecniche di ginnastica yoga rigeneri la colonna vertebrale, aumenti la vitalità psicofisica, controlli lo stress, tonifichi il corpo. Benessere, prevenzione e qualità di esercizio.

Sede Adegliacco Via Centrale, 69 Presso Ma'-Pa'-Mondo

il mercoledì dalle 20.30 alle 21.45. 11 incontri / 11 ore
dal 08/01/2020

Sede Udine Palestra Scuola Fermi Via Pradamano

il giovedì dalle 20.00 alle 21.00, 11 incontri / 11 ore
dal 09/01/2020

NOVITA' IN ESCLUSIVA !

CORSO DI CV4 POSTURA ATTIVA / IGIENE VERTEBRALE CON IL CUSCINO BREVETTATO CON LE SFERE SPINE FLOW PILLOW

ginnastica dolce con CV4 salute e benessere
applicato alla colonna vertebrale

Palestra Fermi (piccola) di via Pradamano

Giovedì dalle 19.00 alle 20.00 8 incontri / 8 ore
dal 09/01/2020

CORPO SNELLO: GINNASTICA PER LA BELLEZZA E LA SALUTE DELLA DONNA A 360°

*Potrete seguire sessioni di ginnastica per il dimagrimento, gym viso,
ginnastica ormonale, ginnastica energetica, ginnastica contro lo stress.*

Ad Adegliacco, Via Centrale n. 69, presso Ma'-Pa'-Mondo

il lunedì dalle 19.20 alle 20.20, 11 incontri / 11 ore
dal 13/01/2020

il mercoledì dalle 19.20 alle 20.20, 11 incontri/11 ore
dal 08/01/2020

QUOTE " IL TRIANGOLO DELLA SALUTE"

2 incontri settimanali

per 11 settimane € 145,00 + tessera ASD DLF

1 incontro settimanale

per 11 settimane € 80,00 + tessera ASD

CV4 postura attiva 1 incontro per settimana

Si potrà recuperare 1 lezione al mese

Le iscrizioni si ricevono nella sede del D.L.F.
in Viale 23 Marzo, 26 fino ad esaurimento posti