

LA MAPPA DEL PARCO E LE ASSOCIAZIONI SPORTIVE



- NEW! ACQUA GYM**
ASD Nottoli Nuoto
- NEW! BRAZILIAN JIU JITSU**
ASD Rilion Grace
- NEW! INTRATTENIMENTO BAMBINI**
Gruppo lettori biblioteca

COSA PUOI FARE

KICKBOXING (PROPEDEUTICO): attività propedeutica al combattimento basata su stretching, equilibrio e tecniche base.

GINNASTICA DOLCE: ginnastica dolce significa movimenti lenti e progressivi, senza scatti di potenza. Fare questo tipo di movimenti aiuta a perdere peso, migliorare la propria postura, tonificare i muscoli e recuperare l'equilibrio psicofisico. È consigliato portare un asciugamano o un materassino per la parte a terra.

BRAZILIAN JU JITSU: Gracie Brazilian Jiu Jitsu è un'arte marziale di difesa personale che può diventare un vero e proprio gioco di scacchi umano. Attacchi, difese e contrattacchi, mosse non traumatiche; si combatte per la resa dell'avversario. Adatto a uomini e donne di tutte le età.

BALLI DI GRUPPO: si impara, divertendosi, a ballare il cha cha, il mambo, la pizzica, la tarantella, ecc.

DIFESA PERSONALE: premesso che la fuga è sempre la soluzione più giusta, è bene conoscere anche qualche piccola dritta per potersi difendere nelle situazioni più comuni di aggressione o scippo.

PASSEGGIATE IN COLLINA: un modo salutare per scoprire il nostro territorio e trascorrere un'ora in compagnia, facendo del movimento tra le meravigliose colline delle nostre zone.

QI GONG: pratica orientale che assicura diversi benefici al corpo, ma anche alla mente. Deriva dalla medicina tradizionale cinese, grazie alla quale abbiamo l'opportunità di aumentare il nostro grado di vitalità e benessere.

YOGA DINAMICO: un lavoro dinamico e intenso che migliora la tonificazione generale, la circolazione sanguigna e la flessibilità. Aiuta ad avere più concentrazione, calma e volontà.

YOGA POSTURALE: un lavoro che coinvolge l'apparato muscolatorio, scheletrico e respiratorio. Aiuta a migliorare la postura, la flessibilità, gli stati d'ansia e il nervosismo, i dolori a carico della colonna o degli arti.

PILATES: ginnastica di tipo rieducativo e preventivo, focalizzato sul controllo della postura – tramite la "regolazione del baricentro" – a sua volta necessario a guadagnare maggiore armonia e fluidità nei movimenti.

NORDIC WALKING: i benefici di questa disciplina sportiva sono molteplici: miglioramento della postura e dell'equilibrio, potenziamento della forza e del tono muscolare, miglioramento della funzione cardiaca e respiratoria, perdita di peso, benessere psico-fisico. I bastoncini saranno forniti dall'associazione.

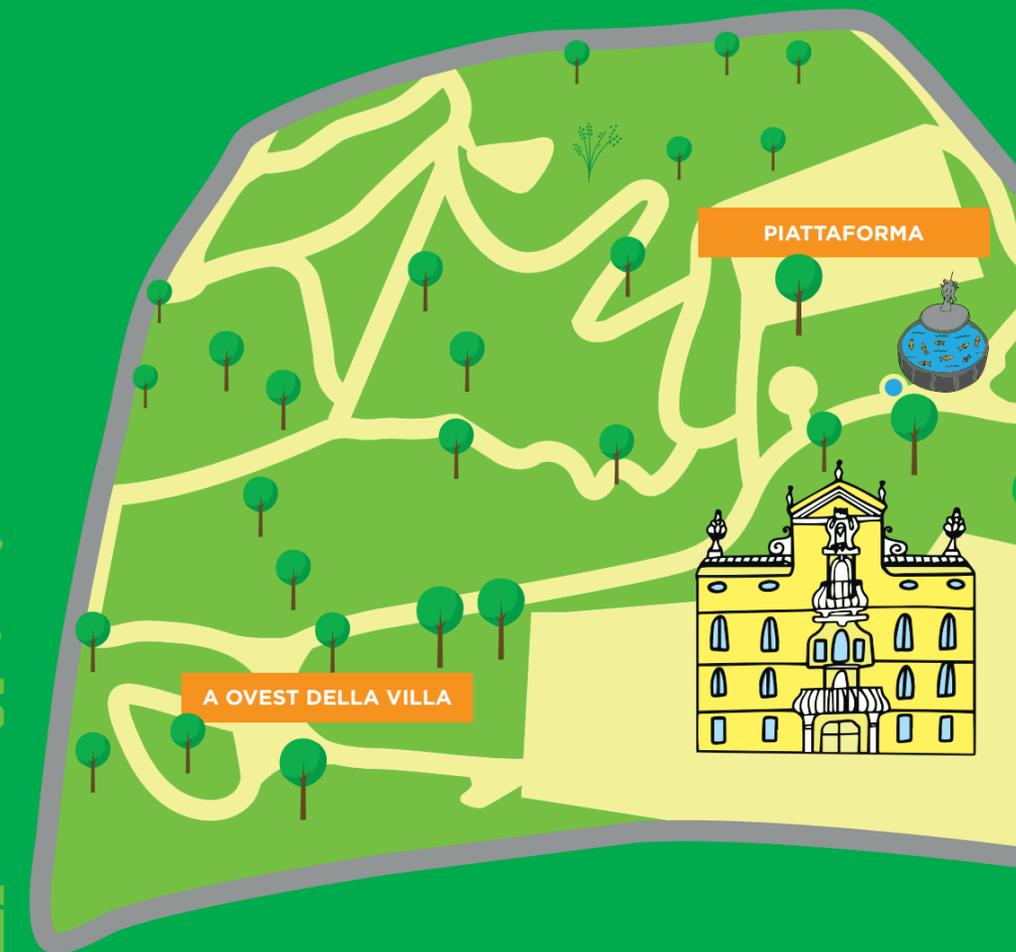
WING TSUN: il Wing Tsun è un antico stile di Kung Fu che può essere praticato da tutti ed appreso in tempi brevi, ai fini della difesa personale. Può essere approfondito nel tempo per conoscere i suoi aspetti di vera arte marziale tradizionale cinese.

ATLETICA: l'atletica leggera è un insieme di variegate discipline sportive che possono essere raggruppate in quattro categorie: corsa, marce, concorsi e prove multiple. In questo progetto si darà spazio alla corsa con esercizi volti alla preparazione del fisico per delle prime attività più ritmate.

ACQUA GYM: tonifica i muscoli, dà vigore al cuore e ai polmoni e aiuta a combattere lo stress. L'acqua è il vero attrezzo di questa attività: la resistenza che oppone ad ogni movimento è di circa 12 volte maggiore rispetto a quella creata dall'aria. L'aquagym è uno sport che ti aiuta a potenziare i muscoli, modellando e tonificando il tuo corpo.

(R)DATTI UNA MOSSA!

ATTIVITÀ MOTORIA AL PARCO PAPADOPOLI
dal 12 giugno al 31 agosto 2023
Ceneda di Vittorio Veneto



YOGA
ASD Sole d'Oriente
GINNASTICA DOLCE
ASD Centro Taekwondo
Vittorio Veneto
WING TSUN
ASD Accademia Marziale
QIGONG
ASD Sole d'Oriente
BALLI DI GRUPPO
ASD Frenesy

KICK BOXING
A.S.D. Ki Do Ryu Kick boxing
DIFESA PERSONALE
A.S.D. Ki Do Ryu Kick boxing
NEW! NORDIC WALKING
ASD Hills Nordic Walking
PASSEGGIATE IN COLLINA
ASD Scuola di Maratona
ATLETICA LEGGERA
ASD Vittorio Atletica
GRUPPO CAMMINO
ASD Scuola di Maratona



Città di Vittorio Veneto



