

## 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.

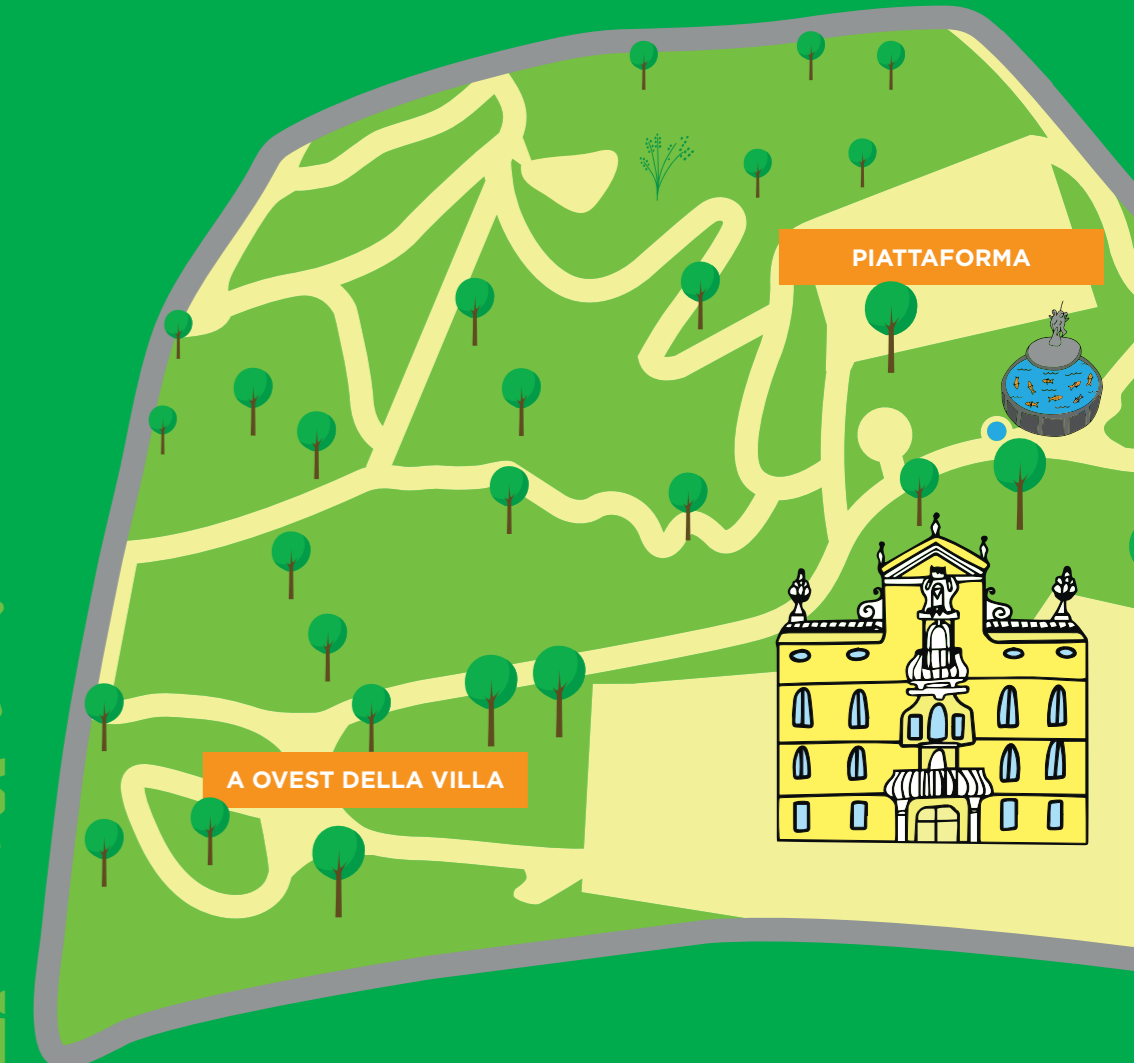
**WING TSUN:** il Wing Tsun è un antico stile di Kung Fu che può essere praticato da tutti ed appreso in tempi brevi, ai fini della difesa personale. Può essere approfondito nel tempo per conoscere i suoi aspetti di vera arte marziale tradizionale cinese.

**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



