

Seguici sulle nostre pagine social per rimanere aggiornato su tutte le attività e visita il nostro sito web per maggiori informazioni!

@noigym

www.noigym.it

Noi Gym

ISCRIZIONI PRESSO LA SEGRETERIA

Via Toniolo 14, Zona Ind. Pero (Breda di Piave TV)



da **MARTEDÌ 30 AGOSTO**
a **VENERDÌ 02 SETTEMBRE**



16:30 - 19:00



Anno Sportivo 2022-2023

ATTIVITÀ SPORTIVE

PSICOMOTRICITÀ

AVVIAMENTO ALLO SPORT

GINNASTICA ARTISTICA

TESSUTI AEREI

NEW

KICK BOXING

JU JITSU e KRAV MAGA

NEW

DIFESA PERSONALE

NEW

PALLAVOLO (Adulti)

BENESSERE

YOGA

GINNASTICA DOLCE

PILATES

POSTURAL PROGRAM

NEW

FITNESS

ZERO GRAVITY 981

NEW

ALLENAMENTO FUNZIONALE

LEZIONI DI PROVA su prenotazione
a tutti i **NUOVI PARTECIPANTI**



I NOSTRI ISTRUTTORI



Con il Patrocinio
del Comune di
Breda di Piave -TV-

LE NOSTRE SEDI:

- **CIRCOLO noi "DON A.ASTI"**
Pero (Breda di Piave TV)
- **STRUTTURA ATTEZZATA**
Via Toniolo 14, Zona Ind. Pero
(Breda di Piave TV)



Ricordiamo che è **OBBLIGO** per tutte le Ass. Sportive richiedere ai propri soci il **CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO**.
Tutte le attività si svolgono nel rispetto delle eventuali normative e disposizioni per il contenimento del Covid-19

Il ritrovamento di questo volantino al di fuori degli SPAZI CONSENTITI è da considerarsi del tutto CASUALE. L'organizzazione deglina ogni responsabilità.

✉ info@noigym.it

☎ +39 327 531 3538

🌐 www.noigym.it

PSICOMOTRICITÀ

Imparare con il gioco a conoscere lo spazio ed i movimenti

 MARTEDÌ Inizio attività 20 settembre	 3-5 anni		16:00 - 16:50
			6-9 anni

AVVIAMENTO ALLO SPORT

introdurre i più piccoli allo sport attraverso il gioco e l'allegria

 MARTEDÌ - VENERDÌ Inizio attività 06 settembre	 3-5 anni		16:00 - 17:00
--	--	---	---------------

GINNASTICA ARTISTICA

Imparare l'eleganza e la tenacia di uno sport senza tempo, sviluppando forza, velocità, coordinazione, destrezza, equilibrio e scioltezza



 LUN-MAR-MER-GIO-VEN Inizio attività 05 settembre	info: +39 327 5313538
--	---------------------------------

TESSUTI AEREI




Disciplina acrobatica ispirata alla danza e alle pratiche circensi

NEW

 MERCOLEDÌ Inizio attività 14 settembre		20:00 - 21:30
--	---	---------------

KICK BOXING

È la moderna disciplina del combattimento che combina le tecniche tipiche delle arti marziali orientali a quelle del pugilato, nelle varie forme adatte ai bambini e agli adulti

 MAR - VEN Inizio attività 06 settembre		Bambini dai 5 anni		18:00 - 19:00
		Cadetti		19:00 - 20:00
		Agonisti/Adulti		20:00 - 21:00



JU JITSU e KRAV MAGA (Arte marziale e Israeli Ju Jitsu)

Arte marziale antichissima e sistema adattato ai giorni nostri per difendersi in maniera semplice ed intuitiva

NEW

 MARTEDÌ - VENERDÌ Inizio attività 06 settembre			20:00 - 21:30
--	---	---	---------------

DIFESA PERSONALE - Bose (Israeli Ju Jitsu)

Corso dedicato alle donne per aumentare la propria autostima e avere più consapevolezza delle proprie capacità

NEW

 MERCOLEDÌ Inizio attività 07 settembre				20:00 - 21:30
--	---	---	---	---------------

PALLAVOLO (Adulti)

Per chi ama questo sport e vuole continuare a tenersi in forma in allegria

 GIOVEDÌ Inizio attività 15 settembre		20:30 - 23:00
--	---	---------------

YOGA

Favorisce l'armonizzazione dei vari piani dell'esistenza (fisico, mentale e spirituale) e porta equilibrio e serenità alla propria esistenza

 MERCOLEDÌ		20:15 - 21:30
--	---	---------------

SABATO		08:00 - 09:15
---------------	--	---------------

Inizio attività 07 settembre

GINNASTICA DOLCE

L'attività ideale per non stressare muscoli e articolazioni e per prevenire gli infortuni

 LUNEDÌ - GIOVEDÌ Inizio attività 05 settembre	1° Turno		15:00 - 16:00
	2° Turno		16:00 - 17:00

PILATES

L'allenamento del corpo e della mente, migliora forza, resistenza, flessibilità, aiuta a mantenere una corretta postura e ad utilizzare la respirazione in relazione ai movimenti

 LUNEDÌ - MERCOLEDÌ Inizio attività 03 Ottobre	1° Turno		08:30 - 09:30
	2° Turno		09:30 - 10:30
LUNEDÌ - GIOVEDÌ Inizio attività 05 Settembre	Turno Serale		19:00 - 20:00

POSTURAL PROGRAM

Dedicato a chi presenta atteggiamenti posturali scorretti, eccessive tensioni muscolari, dolori localizzati e difficoltà nei movimenti



NEW

 LUNEDÌ - GIOVEDÌ Inizio attività 05 settembre		20:00 - 21:00
---	---	---------------

ZEROGRAVITY 981

info:
+39 327 5313538

NEW

 LUNEDÌ	Functional Suspension Training		18:00 - 19:00
MERCOLEDÌ	Functional Suspension Training	1° Turno	18:00 - 19:00
		2° Turno	19:00 - 20:00
MERCOLEDÌ	Sport Specialist		20:00 - 21:00

ALLENAMENTO FUNZIONALE

Allenamento completo che sviluppa forza, agilità, resistenza, tono muscolare, equilibrio, coordinazione, flessibilità

 MARTEDÌ - GIOVEDÌ		12:45 - 13:30
LUNEDÌ - GIOVEDÌ Inizio attività 05 settembre		20:00 - 21:00

Tutti i nostri corsi sono tenuti da
ISTRUTTORI QUALIFICATI nelle singole discipline
per garantire massima competenza in tutte le attività

