

# TAI CHI CHUAN

tenuta dall'istruttore Enzo  
presso la palestra del plesso scolastico "Segantini"

via Molise - Limito

Per chi vorrà avvicinarsi a questa disciplina millenaria:  
Le lezioni si svolgeranno ogni lunedì e giovedì  
dalle ore 20:00 alle 21:30

**APERTO A TUTTI**



## BALLO "SENZA STRESS"

**CORSO PER PRINCIPIANTI**

**CORSO AVANZATO**

**BALLO SOCIALE**

con Maestri diplomati A.N.M.B

Informazioni: il venerdì dalle 20,30  
presso il Centro Sportivo di Via Piemonte

Il corso avrà inizio ad ottobre. L'iscrizione avverrà il primo giorno.



## CORSO DI YOGA

con un'insegnante specializzata

**A SEGGIANO**

presso la PALESTRA di via Galilei  
nei giorni di martedì e giovedì  
dalle ore 19.00 alle ore 20.30

Il corso avrà inizio ad ottobre. L'iscrizione avverrà il primo giorno.



# ATHLETIC TEAM

## CORSI PER TUTTI 2013-2014



**TAI CHI CHUAN  
YOGA**



**AVVIAMENTO ALLO SPORT**

**CORSO DI CORSA**

**ATLETICA GIOVANI**

**ATLETICA ASSOLUTI**

**ATLETICA AMATORI**

**GINNASTICA DOLCE**

**BALLO**



Tel./Fax: 029266786  
[www.athleticteampioltello.it](http://www.athleticteampioltello.it)

# CORSO DI AVVIAMENTO ALLO SPORT



rivolto ai bambini delle scuole elementari  
tenuto da un istruttore FIDAL qualificato e un'insegnante laureata in scienze motorie.

nei giorni di **MARTEDÌ** e **VENERDÌ** dalle 17.00 alle 18.00  
presso il Centro Sportivo di Via Piemonte.

I corsi inizieranno ad ottobre.

L'iscrizione avverrà il primo giorno.

# ATLETICA PER TUTTI!



c/o CAMPO SPORTIVO di via Piemonte, a PIOLTELLO  
dal lunedì al venerdì dalle ore 18.30 alle ore 20.00

L'attività è rivolta a:

## SETTORE GIOVANILE

(ragazzi delle scuole medie inferiori e superiori)

## SETTORE ASSOLUTO

(per coloro che vogliono fare l'attività agonistica)

## SETTORE AMATORIALE

(dai 20 ai 100 anni, per coloro che vogliono correre senza praticare dell'agonismo allo "stato puro")

# CORSO DI CORSA



Con Tecnico Federale

Corso rivolto a chi vuole iniziare l'attività della corsa.  
Tecniche fondamentali di allenamento, abbigliamento,  
alimentazione e ginnastica complementare.

c/o CAMPO SPORTIVO di via Piemonte, a PIOLTELLO  
lunedì, mercoledì e venerdì dalle ore 18.30 alle ore 20.00

Il corso avrà inizio ad ottobre. Informazioni direttamente al campo.

# CORSI DI GINNASTICA DI MANTENIMENTO

...PER TUTTI COLORO CHE VOGLIONO  
"TENERSI IN FORMA"!!!

ginnastica dolce e stretching per tutte le età

Istruttori FIDAL qualificati e appassionati!

I corsi inizieranno ad ottobre.

L'iscrizione avverrà il primo giorno.



A PIOLTELLO, presso la PALESTRA piccola di via Bizet  
MERCOLEDI' e VENERDI' DALLE 20.00 ALLE 21.30

A PIOLTELLO, presso la PALESTRA di via Milano  
MERCOLEDI' e VENERDI' DALLE 20.30 ALLE 22.00

A LIMITO, presso la PALESTRA di via Molise  
LUNEDI' e GIOVEDI' DALLE 20.00 ALLE 21.30