

REGISTRO CORSI ASD/APS
COMITATO VENEZIA

	1	2	3	4	5
CORSO	GINNASTICA AEROBICA	GINNASTICA AEROBICA	FITNESS TERZA ETA	FITNESS POSTURALE	
COMUNE	VE	VE	VE	VE	
LUOGO DI SVOLGIMENTO	MESTRE	MESTRE	MESTRE	MESTRE	
NOME ATTIVITA'	ACSD GYMNASIA	ACSD GYMNASIA	ACSD GYMNASIA	ACSD GYMNASIA	
DESCRIZIONE	Attività diversificata (Step, coreografia, fitball, interval training)	Attività diversificata (Step, coreografia, fitball, interval training)	Attività aerobica e di tonificazione diversificata (piccoli attrezzi)	Attività di fitness integrata con elementi di attività posturale	
DESTINATARI	GIOVANI ADULTI	GIOVANI ADULTI	ANZIANI	ADULTI	
ETA'	30/60 anni	30/60 anni	dai 60 anni	dai 30 anni	
GIORNI E ORA	LUN. GIOV. - 9.00	LUN.MERC.VEN. - 18.30	LUN. GIOV. 10.00	LUN.MERC.VEN. - 15.00 e alle 16.00	
ORE SETTIMANALI	2	3	2	3	
TELEFONO INFO	3494798870	3494798870	3494798870	3494798870	
ISTRUTTORE	Nicoletta Fusari	Nicoletta Fusari	Nicoletta Fusari	Antonella Formentin	
Note					
	6	7	8	9	10
CORSO	GINNASTICA DOLCE	GINNASTICA DOLCE	GINNASTICA DOLCE ON LINE		
COMUNE	VE	VE	VE		
LUOGO DI SVOLGIMENTO	MESTRE	MESTRE	MESTRE		
NOME ATTIVITA'	ACSD GYMNASIA	ACSD GYMNASIA	ACSD GYMNASIA		
DESCRIZIONE	Elementi di back school, pilates, antalgia e posturale	Elementi di back school, pilates, antalgia e posturale	Elementi di back school, pilates, antalgia e posturale		
DESTINATARI	ADULTI e ANZIANI	ADULTI e ANZIANI	ADULTI e ANZIANI		
ETA'	dai 30 anni	dai 30 anni	dai 30 anni		
GIORNI E ORA	LUN. GIOV. 11.00/17.30	MART. VEN. - 9.00/10.00/11.00/17.30	CONTEMPORANEAMENTE ALL' ATTIVITA IN PALESTRA		
ORE SETTIMANALI	2	2	2		
TELEFONO INFO	3494798870	3494798870	3494798870		
ISTRUTTORE	Roberta Bonaventura	Roberta Bonaventura	Roberta Bonaventura		
Note			Possono scegliere a quale corso in presenza collegarsi		
	11	12	13	14	15
CORSO	OUTDOOR - GRUPPI DI CAMMINO	OUTDOOR - GRUPPI DI CAMMINO E GINNASTICA DOLCE	OUTDOOR - INTERVAL TRAINING		
COMUNE	VENEZIA	VENEZIA	VENEZIA		
LUOGO DI SVOLGIMENTO	PARCO ALBANESE (BISSUOLA)	PARCO ALBANESE (BISSUOLA)	PARCO ALBANESE (BISSUOLA)		
NOME ATTIVITA'	ACSD GYMNASIA	ACSD GYMNASIA	ACSD GYMNASIA		
DESCRIZIONE	Attività di cammino	Attività di cammino alternata ad esercizi di ginnastica dolce	Attività aerobica intervallata da esercizi di tonificazione e stretching		
DESTINATARI	ADULTI E ANZIANI	ADULTI E ANZIANI	GIOVANI ADULTI		
ETA'	dai 30 anni	dai 30 anni	dai 30 anni		
GIORNI E ORA	LUN. GIOV. 8.30 / MAR.VEN 11.00	MAR.VEN 11.00	MAR. GIOV. 18.30-20.00		
ORE SETTIMANALI	2	2	3		
TELEFONO INFO	3494798870	3494798870	3494798870		
ISTRUTTORE	Roberta Bonaventura / Antonella Formentin	Antonella Formentin	Roberta Bonaventura / Nicoletta Fusari		
Note	Attivo gruppo whatsapp per cammini spontanei				