

Attività ludico ricreative
a basso impegno
cardio vascolare
con gli istruttori di:



RI DATTI UNA MOSSA!

dal 13 Giugno **2022** inizia

Attività motoria all'aria aperta a **Casier!**



ISCRIZIONI ONLINE : <http://www.aicstreviseo.com/ridatti-una-mossa.html>

La tessera d'iscrizione, comprendente la copertura assicurativa, verrà inviata in formato digitale via email (*€ 10 per tutte le attività).

N.B. Presentarsi agli istruttori delle attività scelte con la TESSERA già fatta! Si possono praticare tutte le attività.

info:

- **AICS Treviso** Tel. 320.6105012 / 320.6633529
Lunedì 9,00-16,00 e dal Martedì al Venerdì 9,00-17,30
- **Ufficio Sport del Comune di Casier** Tel. 0422 380033 (Interno 5)
dal Lunedì al Venerdì h. 8.30-12.30
- lasciamoilsegno@aulss2.veneto.it



[lasciamoilsegno](https://www.instagram.com/lasciamoilsegno)

Per **ulteriori informazioni**, si invita a contattare l'associazione/società sportiva ai recapiti telefonici:

- **Francesca Urban** Tel. 3386847557
- **Polisportiva Casier** Tel. 0422.382931 – 3939663000
- **Centro Yoga Yoko** Tel. 339.8837429
- **Associazione Arcieri dei Reali** Tel. 340.5978539
- **Top Team s.s.d. a.r.l. (Bamboo Fitness)** Tel. 0422.493097 – 366.8237719



GINNASTICA
POSTURALE



MOVIMENTO
CONSAPEVOLE



TIRO CON
L'ARCO



TAI CHI



PILATES



YOGA

GIUGNO

Lunedì 13	Mercoledì 15	Giovedì 16	Giovedì 16	Venerdì 17	Venerdì 17	Lunedì 20
YOGA h. 18,30 - 20,30 B	PILATES h. 20,00 - 21,00 C	TAI CHI h. 18,00 - 20,00 B	YOGA h. 18,30 - 20,30 B	PILATES h. 09,00 - 10,00 C	GINNASTICA POSTURALE h. 18,45 - 19,30 A	YOGA h. 18,30 - 20,30 B
Mercoledì 22	Giovedì 23	Giovedì 23	Venerdì 24	Venerdì 24	Lunedì 27	Lunedì 27
PILATES h. 20,00 - 21,00 C	TAI CHI h. 18,00 - 20,00 B	YOGA h. 18,30 - 20,30 B	MOVIMENTO CONSAPEVOLE h. 18,45 - 19,30 A	PILATES h. 9,00 - 10,00 C	YOGA h. 18,30 - 20,30 B	TIRO CON L'ARCO h. 20,30 - 22,30 D
Martedì 28	Mercoledì 29	Mercoledì 29	Giovedì 30	Giovedì 30		
TIRO CON L'ARCO h. 15,30 - 17,30 D	PILATES h. 20,00 - 21,00 C	TIRO CON L'ARCO h. 20,30 - 22,30 D	TAI CHI h. 18,00 - 20,00 B	YOGA h. 18,30 - 20,30 B		

LUGLIO

Venerdì 1	Venerdì 1	Lunedì 4	Lunedì 4	Martedì 5	Mercoledì 6	Giovedì 7
PILATES h. 09,00 - 10,00 C	TIRO CON L'ARCO h. 15,30 - 17,30 D	GINNASTICA POSTURALE h. 09,00 - 10,00 C	YOGA h. 18,30 - 20,30 A	PILATES h. 18,30 - 19,30 A	PILATES h. 20,00 - 21,00 C	TAI CHI h. 18,00 - 20,00 B
Giovedì 7	Giovedì 7	Venerdì 8	Lunedì 11	Lunedì 11	Martedì 12	Mercoledì 13
YOGA h. 18,30 - 20,30 A	YOGA h. 18,30 - 19,45 B	PILATES h. 09,00 - 10,00 C	GINNASTICA POSTURALE h. 09,00 - 10,00 C	YOGA h. 18,30 - 20,30 A	GINNASTICA POSTURALE h. 18,30 - 19,30 A	PILATES h. 20,00 - 21,00 C
Giovedì 14	Giovedì 14	Giovedì 14	Venerdì 15	Lunedì 18	Martedì 19	Mercoledì 20
TAI CHI h. 18,00 - 20,00 B	YOGA h. 18,30 - 20,30 A	YOGA h. 18,30 - 19,45 B	PILATES h. 09,00 - 10,00 C	GINNASTICA POSTURALE h. 09,00 - 10,00 C	MOVIMENTO CONSAPEVOLE h. 18,30 - 19,30 A	PILATES h. 20,00 - 21,00 C
Giovedì 21	Venerdì 22	Lunedì 25	Martedì 26	Mercoledì 27	Giovedì 28	Venerdì 28
YOGA h. 18,30 - 19,45 B	PILATES h. 09,00 - 10,00 C	GINNASTICA POSTURALE h. 09,00 - 10,00 C	PILATES h. 18,30 - 19,30 A	PILATES h. 20,00 - 21,00 C	YOGA h. 18,30 - 19,45 B	PILATES h. 09,00 - 10,00 C

AGOSTO

Giovedì 4	Giovedì 11					
YOGA h. 18,30 - 19,45 B	YOGA h. 18,30 - 19,45 B					

LEGENDA

A	Parco della Musica a Casier	B	Parco Urbano di Dosson	C	Via. A. Volta n.12/A, Dosson	D	Via. Santi, Dosson (c/o impianti sportivi)
----------	-----------------------------	----------	------------------------	----------	------------------------------	----------	--

