

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



RI DATTI UNA MOSSA!

dal 12 Giugno **2023** inizia

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

Lezioni gratuite* al PARCO URBANO adiacente al Municipio



ISCRIZIONI ONLINE : <http://www.aicstreviso.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.
- Il Tiro con l'Arco si terrà al campo di tiro all'aperto sito in Via Santi (località Dosson di Casier) nei pressi dei locali impianti sportivi.

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



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

- **ARA TOA – Arte Marziale Polinesiana** Tel. 337.503667
- **SPORT&DANCE** Tel. 345.0238193
- **BALYOGANDO** Tel. 333.2985916
- **POLISPORTIVA CASIER – YOGA** Tel. 0422.380200
- **POLISPORTIVA CASIER – TAI CHI** Tel. 340.9284364
- **ASSOCIAZIONE ARCIERI DEI REALI** Tel. 340.5978539
- **OPENFIT** Tel. 0422.493097



GINNASTICA
POSTURALE



ARA TOA
Arte Marziale
Polinesiana



TIRO CON
L'ARCO



TAI CHI



ZUMBA IN THE CIRCUIT



YOGA

GIUGNO

Lunedì 12	Lunedì 12	Lunedì 12	Martedì 13	Giovedì 15	Giovedì 15
YOGA h. 18,00 - 20,00	ARA TOA h. 18,30 - 19,30	TAI CHI h. 19,00 - 19,50	GINNASTICA POSTURALE h. 19,00 - 20,00	YOGA h. 18,00 - 20,00	TAI CHI h. 19,00 - 19,50
Venerdì 16	Lunedì 19	Lunedì 19	Lunedì 19	Martedì 20	Giovedì 22
ARA TOA h. 18,30 - 19,30	YOGA h. 18,00 - 20,00	ARA TOA h. 18,30 - 19,30	TAI CHI h. 19,00 - 19,50	GINNASTICA POSTURALE h. 19,00 - 20,00	YOGA h. 18,00 - 20,00
Giovedì 22	Venerdì 23	Lunedì 26	Lunedì 26	Lunedì 26	Martedì 27
TAI CHI h. 19,00 - 19,50	ARA TOA h. 18,30 - 19,30	YOGA h. 18,00 - 20,00	ARA TOA h. 18,30 - 19,30	TIRO CON L'ARCO * h. 20,30 - 22,30	TIRO CON L'ARCO * h. 15,30 - 17,30
Martedì 27	Mercoledì 28	Giovedì 29	Venerdì 30	Venerdì 30	
GINNASTICA POSTURALE h. 19,00 - 20,00	TIRO CON L'ARCO * h. 20,30 - 22,30	YOGA h. 18,00 - 20,00	TIRO CON L'ARCO * h. 15,30 - 17,30	ARA TOA h. 18,30 - 19,30	

LUGLIO

Lunedì 3	Lunedì 3	Martedì 4	Mercoledì 5	Giovedì 6	Venerdì 7
YOGA h. 18,00 - 20,00	ARA TOA h. 18,30 - 19,30	ZUMBA IN THE CIRCUIT h. 18,30 - 19,30	YOGA h. 19,00 - 20,00	YOGA h. 18,00 - 20,00	ARA TOA h. 18,30 - 19,30
Lunedì 10	Lunedì 10	Martedì 11	Mercoledì 12	Giovedì 13	Giovedì 13
YOGA h. 18,00 - 20,00	ARA TOA h. 18,30 - 19,30	ZUMBA IN THE CIRCUIT h. 18,30 - 19,30	YOGA h. 19,00 - 20,00	YOGA h. 18,00 - 20,00	TAI CHI h. 19,00 - 19,50
Venerdì 14	Lunedì 17	Lunedì 17	Lunedì 17	Martedì 18	Mercoledì 19
ARA TOA h. 18,30 - 19,30	YOGA h. 18,00 - 20,00	ARA TOA h. 18,30 - 19,30	TAI CHI h. 19,00 - 19,50	ZUMBA IN THE CIRCUIT h. 18,30 - 19,30	YOGA h. 19,00 - 20,00
Giovedì 20	Giovedì 20	Venerdì 21	Lunedì 24	Martedì 25	Mercoledì 26
YOGA h. 18,00 - 20,00	TAI CHI h. 19,00 - 19,50	ARA TOA h. 18,30 - 19,30	ARA TOA h. 18,30 - 19,30	ZUMBA IN THE CIRCUIT h. 18,30 - 19,30	YOGA h. 19,00 - 20,00
Venerdì 28	Lunedì 31	Lunedì 31			
ARA TOA h. 18,30 - 19,30	ARA TOA h. 18,30 - 19,30	YOGA h. 19,00 - 20,00			

* Il Tiro con l'Arco si terrà al campo di tiro all'aperto sito in Via Santi (località Dosson di Casier) nei pressi dei locali impianti sportivi.

