

NERVIANO - PROGRAMMA dettagliato delle attività e luoghi di ritrovo. Orario 9.00-10.00 e 19.00-20.00

		Attività	Ritrovo	Benefici
Luglio	Martedì 4	via "Crucis"	Giardinetti di via Roma	Resistenza, forza, velocità, reattività ecc.
	Mercoledì 5	Bictonica...	Entrata Cimitero di Nerviano Viale Rimembranze	Socializzazione, allenamento degli arti inferiori
	Venerdì 7	Bioenergetica 1	Laghetto-Cava (vicino Polizia Locale)	Prevenzione e scarico dello stress Aumento della padronanza di sé
Luglio	Martedì 11	Esercizi tecnici con palla	campetto, via F.lli Bandiera ang. Via Don Minzoni	Tecnica calcistica: coordinazione oculo-podolica
	Mercoledì 12	Lavoro aerobico-cardiaco	Parco davanti all'entrata del Comune, Via Marzorati	Dimagrimento, allenamento del cuore e respirazione
	Venerdì 14	Hatha Yoga 1	Villa Crivelli-Piazz Piazza Crivelli	Respirazione, circolazione linfatica, mobilitazione articolare
Luglio	Martedì 18	Bioenergetica 2	Laghetto-Cava (vicino Polizia Locale)	Prevenzione e scarico dello stress Aumento della padronanza di sé
	Mercoledì 19	Pedalata in compagnia	Laghetto-Cava (vicino Polizia Locale)	Socializzazione, allenamento degli arti inf. e sup.
	Venerdì 21	Hatha Yoga 2	Villa Crivelli-Piazz Piazza Crivelli	Respirazione, circolazione linfatica, allungamento muscolare
Luglio	Martedì 25	Partita di calcio	campetto, via F.lli Bandiera ang. Via Don Minzoni	Divertimento e spirito di squadra
	Mercoledì 26	Il corpo tra le piante	Laghetto-Cava (vicino Polizia Locale)	Conoscenza delle piante
	Venerdì 28	Tombolata ore 19.00	Laghetto-Cava (vicino Polizia Locale)	Divertimento

N.B. In caso di maltempo il ritrovo sarà presso la palestra ex Meccanica, via Circonvallazione 1 (per tutte le attività).

A.S.D. Salute in Movimento - tel. 366.14.11.395