



Ginnastica dolce (palestra Treviso)

Mappa

□

 La salute è in movimento! Abbiamo portato il Nordic Walking a Treviso; ora stiamo innovando il mondo del fitness, con le proposte di ginnastica posturale della palestra Strada Facendo Indoor. L'associazione sportiva dilettantistica Strada Facendo nasce a Treviso nel 2006, inizialmente come scuola di Nordic Walking. Nel 2012 il costante successo nelle attività per il benessere psico-fisico della persona, ci ha spinti ad aprire la palestra Strada Facendo Indoor. Oggi STRADA FACENDO è una tra le più note associazioni sportive nel trevigiano, molto attiva nel promuovere la cultura del benessere tramite discipline motorie e svariate iniziative di informazione e sensibilizzazione sullo sport, sull'alimentazione corretta, sulla postura ideale e sulla salute in generale, anche in partnership con associazioni ed enti locali. Tra le collaborazioni più prestigiose, STRADA FACENDO ha ricevuto incarico dalla Ulss 2 di organizzare i gruppi di cammino a Treviso e provincia.

Descrizione

Ginnastica di stabilizzazione, mobilizzazione e coordinazione per la terza età e non solo! La ginnastica dolce è caratterizzata da movimenti molto lenti, naturali e gradualmente. Nonostante non comporti sforzi eccessivi, tale disciplina ha però la capacità di tonificare i muscoli, di rilassare sia a livello fisico che a livello psicologico. La ginnastica dolce favorisce il dimagrimento, migliora l'equilibrio e la postura. Attività motoria adatta a tutti, anche alla "terza età". Martedì e giovedì dalle 9 alle 10 e dalle ore 10 alle 11 (dal 18 settembre) Presso A.S.D. STRADA FACENDO INDOOR in via Tommaso Salsa 2/A a Treviso Attività per soci ASD Strada Facendo

Contatti

A.S.D. STRADA FACENDO

Tel. 0422 1742081

<http://www.stradafacendotreviso.it>

V. Tommaso Salsa 2 A, Treviso, 31100

Nessun orario indicato