



## Presciistica (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

La presciistica è una ginnastica importante per arrivare preparati alla stagione sciistica e ridurre al minimo il rischio di infortuni e di problemi fisici. Lo sci è uno sport che richiede un'ottima preparazione per poter essere svolto in totale sicurezza. Essendo le ginocchia sono particolarmente sollecitate, per preservarle sono necessari, perlomeno, quadricipiti ben allenati. Gli esercizi proposti lavorano per una preparazione ottimale allo sci. Martedì e giovedì dalle 20 alle 21 (da ottobre) Presso A.S.D. STRADA FACENDO INDOOR in via Tommaso Salsa 2/A a Treviso Attività per sci 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