



occasione corso di Pilates ON LINE a Treviso - offerta palestra a Treviso con corsi di Pilates

€

📍 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

Nelle lezioni on line vengono svolti esercizi che migliorano mobilità, flessibilità e stabilità articolari, garantendo un equilibrio posturale con evidenti risultati estetici. Esercizi che mirano alla rieducazione posturale e che vogliono aiutare a prevenire e correggere le cattive abitudini e le posizioni scorrette che tutti noi tendiamo ad assumere nelle nostre giornate. Tutto questo con l'insegnamento del controllo dei movimenti, della concentrazione, della respirazione, della precisione e della costanza, utilizzando il proprio corpo e anche piccoli attrezzi. Prendendo coscienza di sé, migliorando la coordinazione, stimolando l'equilibrio, allungando la muscolatura che ha perso elasticità e rinforzando quella poco allenata, si crea nel nostro corpo un'impalcatura indispensabile da utilizzare sempre e ovunque. ORARI: Lunedì 08:15 - 09:15 am 13:00 - 14:00 pm 17:45 - 18:45 pm Martedì 18:00 - 19:00 pm Mercoledì 13:00 - 14:00 pm Giovedì 17:45 - 18:45 pm Venerdì 18:00 - 19:00 pm Sabato 08:50 - 09:50 am INFORMAZIONI: Strada Facendo Indoor Tel. 0422 1742081 (orari segreti)

eteria 9-11/17-19) Cell392 7734387 info@str
adafacendotreviso.it segreteria@stradafacen
dotreviso.it

Contatti

A.S.D. STRADA FACENDO

Tel. 0422 1742081

<http://www.stradafacendotreviso.it>

V. Tommaso Salsa 2 A, Treviso, 311
00

Nessun orario indicato
