



## Open day Palestra Strada Facendo Indoor

€

### 📍 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

✓ SABATO 8 GENNAIO OPEN DAY YOGA ✓ Ore 15: Hatha Yoga L'Hatha Yoga, conosciuto anche come Yoga della forza, è una disciplina che agisce sul corpo fisico e sul corpo energetico, al fine di riportare l'equilibrio. Una lezione di Hatha yoga, comprende per lo più posizioni statiche e dinamiche eseguite con un ritmo lento, e viene data molta importanza alla respirazione, coordinando il respiro con il movimento. ✓ Ore 16: Iyengar Yoga Il metodo IYENGAR® si concentra sull'allineamento preciso del corpo, nell'uso di attrezzi (mattoni e cinture) per aiutare gli allievi di tutte le abilità, età e tipi di corpo a eseguire le asana. Le asana costruiscono forza, flessibilità, resistenza, equilibrio e aiutano a ridurre lo stress. Il corso è strutturato per consentire agli allievi di progredire in modo sicuro dalle posture di base a quelle più avanzate man mano che acquisiscono flessibilità, forza e sensibilità nella mente, nel corpo e nello spirito. ?????????? ? MASSIMO 18 PERSONE A LEZIONE Prenota per tempo il tuo posto a una o entrambe le lezioni. Contatta la segreteria per sapere se ce ne sono ancora disponibili. ✓ SABATO 15 GENNAIO OPEN DAY PILATES E POSTURALE Nelle lezioni di Pilates vengono svolti esercizi che migliorano mobilità, flessibilità e stabilità articolari, garantendo un equilibrio posturale con evidenti risultati estetici. ✓ Ore 15: Pilates e postura ✓ Ore 15.45: Pilates e tonificazione ✓ Ore 16.30: Stretching ?????????? MASSIMO 18 PERSONE A LEZIONE Prenota per tempo il tuo posto a una o entrambe le lezioni. Contatta la segreteria per sapere se ce ne sono ancora disponibili. ?????????? PER PRENOTARE IL TUO POSTO GRATUITAMENTE: Tel. 0422 1742081 segreteria@stradafacendotreviso.it

### 📞 Contatti

**A.S.D. STRADA FACENDO**  
 Tel. 0422 1742081  
<http://www.stradafacendotreviso.it>

V. Tommaso Salsa 2 A, Treviso, 31100  
[www.sihappy.it](http://www.sihappy.it)

Nessun orario indicato

---