

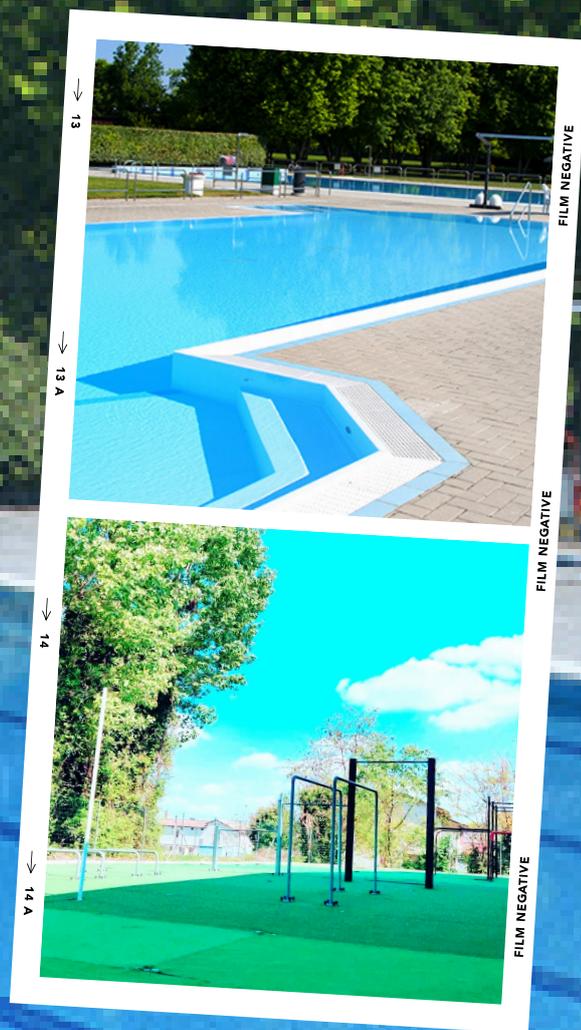
IN COLLABORAZIONE CON IL
CIRCOLO
QUERCIOLI
ESTATE
ARTI
D'ORIENTE

Lo Sport è per tutti !

*L' Area Fitness sarà
attiva dal 25 Maggio.*

*Gli altri corsi saranno
attivi dal 6 Giugno.*

Tel e Whatsapp 3807626188
segreteria@artioriente.it



ATTIVITA' GRATUITE PER I SOCI QUERCIOLI

SALA FITNESS

*Sala funzionale con istruttori altamente qualificati.
Allenamento per tutti i livelli e per ogni distretto corporeo.
Gli istruttori a disposizione ti guideranno e prepareranno l'allenamento
più indicato per te, devi solo chiedere: "Lo sport è per tutti !"
dal Lunedì al Venerdì 10.00 - 21.00
Sabato 10.00 - 14.30*

PILATES

*Rafforzare il corpo, modellarlo, correggere la postura, migliorare la
fluidità e la precisione dei movimenti attraverso il Pilates.
Corso adatto a tutte le età e tutti i livelli
Martedì Mercoledì e Venerdì
18.00 - 19.00 (primo turno)
19.00 - 20.00 (secondo turno)*

TAI CHI CHUAN

*L'ascolto e lo studio del respiro, la concentrazione, la tranquillità e la
circolarità dei movimenti caratterizzano la pratica di quest'antica Arte.
Lunedì e Giovedì 19.00 - 20.30
Martedì 20.30 - 22.00*

KUNG FU RAGAZZI / ADULTI

*Kung Fu indica l'insieme della conoscenza marziale cinese che
comprende le più antiche e le più complete tra le arti marziali.
Ragazzi : Martedì e Venerdì 17.30 - 19.00
Adulti: Lunedì e Giovedì 20.30 - 22.30*

GIOCOLERIA BIMBI 3 - 5 ANNI

*Corso ludico-motorio di base per bambini : impariamo divertendoci !
Mercoledì e Venerdì 17.00 - 17.50*

ATTIVITA' SOLO PER ISCRITTI

AI CORSI ARTI D'ORIENTE

**PER FREQUENTARE QUESTI CORSI E' NECESSARIO
EFFETTUARE UN ABBONAMENTO SPECIFICO AL CORSO
(INFO PRESSO LA SEGRETERIA ARTI D'ORIENTE)**

CERCHIO AEREO ADULTI

*Disciplina circense basata sull'utilizzo di un cerchio sospeso in aria.
L'artista esegue esercizi di equilibrio volteggiando all'interno e
all'esterno del cerchio.*

Lunedì 19.30 - 20.30 / 20.30 - 21.30 (Arti d'Oriente)

Mercoledì 19.30 - 20.30 / 20.30 - 21.30 (Quercioli)

Venerdì 19.45 - 20.45 (Quercioli)

CERCHIO AEREO BIMBI / RAGAZZI

*Questa disciplina permette di sviluppare una maggiore propriocezione
spaziale e corporea, sviluppa una muscolatura forte e flessibile, allo
stesso tempo lavora sull'eleganza attraverso le coreografie danzate sul
cerchio.*

Lunedì e Mercoledì 16.30 - 18.00

TESSUTI AEREI

*L'ascolto e lo studio del respiro, la concentrazione, la tranquillità e la
circolarità dei movimenti caratterizzano la pratica di quest'antica Arte.*

Lunedì e Mercoledì 18.30 - 19.30 (Arti d'Oriente)

Venerdì 18.45 - 19.45 (Quercioli)

JUDO

*Il Judo è una praticache favorisce lo sviluppo fisico ed intellettuale
dando sicurezza in se stessi e sviluppando il RISPETTO verso gli altri.*

Martedì e Giovedì 18 - 19 (3 - 8 anni) / 19 - 20 (dai 9 in su)

MUAY THAI

*Arte marziale e sport da combattimento a contatto pieno che ha le sue
origini nella Mae Mai Muay Thai, antica tecnica di lotta thailandese.*

Mercoledì e Venerdì 19.30 - 21.00