



Offrono i **CORSI:**

ASD EOS ARTE IN MOVIMENTO

danza del ventre – mini corso introduttivo ai movimenti ritmici e melodici del bacino

ASD TRIESTE SCHERMA STORICA

pugnale bolognese; sciabola d'abbordaggio; urban combatives (difesa personale)

BENESSERE ASDC

ginnastica dolce

EQUILIBRAE di Cristina Lombardi

yoga tradizionale

FILIPPO MARINA

danzaterapia-danzacreativa

ILARIA

zumba

IWAMA BUDO KAI A.S.D.

aikido tradizionale nello stile di Iwama

METAMORFOSYS ACSD

hatha yoga; saluto al sole; pilates

OLIMPIC CLUB Bruno Fabris ASD

hatha yoga; kalari yoga; tono pilates



ESTATE IN MOVIMENTO È

 promozione del binomio salute/movimento

 diffusione di stili di vita attiva nella popolazione

 coinvolgimento delle realtà locali che si occupano di wellness e salute

 conoscenza e promozione del territorio

*sono questi gli obiettivi che caratterizzano
ESTATE IN MOVIMENTO
la salute non va mai in vacanza!*



PER INFORMAZIONI:

lunedì, mercoledì e giovedì 10.00 – 12.00

numero telefonico: 040 0641740

asdcbenessere@gmail.com

www.benessereasdc.it

 Benessere Trieste ASDC

 Benessere Asdc

CON IL PATROCINIO DI:



comune di trieste



*moltissime attività e corsi motori tutti
GRATUITI per un'estate all'insegna della
SALUTE e del MOVIMENTO*

DOVE?

- Pineta di Barcola
- Quadrilatero di Melara
- Centro anziani A.C.A.A.R. Marenzi

un'iniziativa di:
Benessere ASDC
"Nati per muoversi"



IL CALENDARIO DEGLI APPUNTAMENTI

Tutti i corsi sono gratuiti
e non necessitano di iscrizione

Pineta di Barcola



☀ LUNEDÌ

18.30-19.30 Aikido - Iwama Budo Kai ASD
19.00-20.00 Zumba (dal 24 luglio al 3 agosto) - Ilaria
20.00-21.00 Hatha yoga - Olympic Club

☀ MARTEDÌ

9.00-10.00 Ginnastica dolce - Benessere ASDC
10.00-11.00 Tono pilates - Olympic Club
18.30-19.30 Yoga tradizionale (luglio) - Equilibrae
18.30-19.30 Danza del ventre (dal 22 al 31 agosto)
- ASD EOS Arte in movimento

☀ MERCOLEDÌ

17.30-18.30 Pilates (luglio) - Metamorfosis ACSD
18.30-19.30 Hatha yoga - Metamorfosis ACSD
18.30-19.30 Urban combatives - ASD Trieste Scherma storica
(dal 5 luglio al 9 agosto)

☀ GIOVEDÌ

7.15- 8.00 Saluto al sole - Metamorfosis ACSD
18.30-19.30 Danza del ventre (dal 22 al 31 agosto)
- ASD EOS Arte in movimento
19.00-20.00 Zumba (dal 24 luglio al 3 agosto) - Ilaria
20.00-21.00 Kalari yoga (dal 6 luglio al 10 agosto)
- Olympic Club

☀ VENERDÌ

9.00-10.00 Ginnastica dolce - Benessere ASDC
10.00-11.00 Tono pilates - Olympic Club

☀ SABATO

9.00-10.00 Danzaterapia-Danzacreativa (8-15-22 luglio)
- Marina Filippo

in collaborazione con:



Microarea Rozzol Melara

Quadrilatero di Melara

☀ LUNEDÌ e GIOVEDÌ

9.30-10.30 Ginnastica dolce - Benessere ASDC

Centro anziani ACAAR Marenzi

Via dell'Istria, 102

☀ MERCOLEDÌ

10.30-11.30 Ginnastica dolce - Benessere ASDC



EVENTI:

» STAGE Sciabola d'abbordaggio

mercoledì 12 luglio e 9 agosto
18.00-20.00

» STAGE Pugnale bolognese

mercoledì 16 e giovedì 17 agosto
18.00-20.00

» WORKSHOP Kalari yoga

giovedì 27 e venerdì 28 luglio
18.00-20.00

➡ **NOTA BENE** ⬅

I CORSI POSSO ESSERE SOSPESI SENZA PRAVVISIO
IN CASO DI MALTEMPO O PER SOPRAVVENUTE
E IMPREVEDIBILI ESIGENZE

L'ORARIO POTREBBE SUBIRE MODIFICHE



LA SALUTE NON VA MAI IN VACANZA!