

Associazione Sportiva
Equipe
Il benessere
prima di tutto!

L'attività dell'EQUIPE è coordinata da:

Stefano Da Ros

Presidente

Alessandro Boscariol

Vicepresidente

Roberto Belcari

Coordinatore

Alessandra D'Incecco

Segretaria

Collaboratori:

Barbara Baldan

Cesarina Bonora

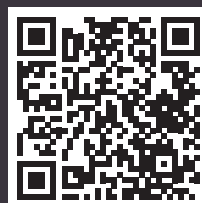
Alessia Cutrignelli

Federico Anzil

Eugenio Fossile

Ornella Porracin

Mariano Valentinuzzi



PALESTRA EQUIPE

Via Grado 7 (Casa Maran)

33170 PORDENONE

Telefono 393.6327992 - 339.7608645

info@asdequipe.it

www.asdequipe.it



www.asdequipe.it

 **393.6327992 - 339.7608645**



Associazione sportiva
dilettantistica Equipe



Via Grado 7 (Casa Maran)
Pordenone



MINI ATLETICA

corso per bambini/e della scuola primaria composta da attività motorie di base (correre, saltare, lanciare) abbinato alle conoscenze delle specialità dell'atletica leggera in forma di gioco

Martedì e Giovedì: ore 17.00-18.00 (Federico)

Periodo estivo presso il campo di Atletica

Periodo invernale nella palestra del Kennedy

ATLETICA LEGGERA

corso di avviamento all'atletica leggera per ragazzi/e della scuola media.

Partecipazione a gare FIDAL

Martedì e giovedì: ore 17.00-18.30

(Roberto, Eugenio)

al campo (periodo estivo)

in palestra (periodo invernale)

PILATES

il Pilates abbraccia l'arte e la scienza del movimento umano dove mente e corpo condividono una relazione simbiotica che nutre entrambi. La respirazione è alla base del metodo e specifica per ogni esercizio

Lunedì e Mercoledì: ore 15.45-16.45 (Ornella)

In sede Casa Maran

ENERGY- ANCHE ONLINE

Tonificazione a medio impatto con riscaldamento su base aerobica.

Lunedì e venerdì: ore 16.45-17.45 (Barbara)

e martedì e giovedì ore 13.00-14.00

in sede Casa Maran

PRESCIISTICA

attività per lo sviluppo di resistenza, rapidità e forza finalizzata allo sci con l'utilizzo di macchine per il potenziamento muscolare

SENJOR - Martedì e Giovedì: ore 19.00-20.00

(Mariano) - Palestra Kennedy

JUNIOR - Martedì e Giovedì: ore 19.00-20.00

(Federico) - In sede Casa Maran

GINNASTICA DOLCE

ai non più giovani una proposta di attività motoria per vivere meglio la propria vita

Martedì e Giovedì: ore 16.00-17.00 (Mariano)

In sede Casa Maran

STRETCHING STATICO E DINAMICO

attività di allungamento muscolare per un periodo di tempo prolungato o in movimento

Martedì e Giovedì: ore 17.00-18.00 (Barbara)

In sede Casa Maran

YOGA - ANCHE ONLINE

lo yoga come medicina alternativa, per prevenire lo stress, per stimolare e rilassare.

Lunedì e Mercoledì: ore 11.30-12.30

ore 19.00-20.00 (Cesarina)

In sede Casa Maran



YOGA - Corso preesale -

lo yoga come medicina alternativa, per prevenire lo stress, per stimolare e rilassare.

Lunedì e Mercoledì: ore 18.00-19.00

TOTAL BODY- ANCHE ONLINE

attività finalizzata a definire, tonificare e rinforzare il proprio corpo con piccoli attrezzi

Martedì e Giovedì: ore 18.00-19.00 (Barbara)

In sede Casa Maran

CORSO DI CORSA

rende accessibile a tutti il piacere di correre.

Sviluppa la voglia di praticare questo sport

Da Settembre a Giugno

Martedì e Giovedì: ore 19.00-20.00 (Eugenio)

Palestra Kennedy

PANCAFIT

Permette di eseguire esercizi di allungamento e rinforzo attraverso movimenti mirati, aiutando a migliorare la flessibilità, alleviare il dolore e correggere disallineamenti corporei.

Individuale: Venerdì mattina su richiesta

Di gruppo: Venerdì ore 18.00-19.00

in sede casa Maran