

## PER LA TERZA ETÀ

Ginnastica dolce e di mantenimento per  
mantenere attiva la muscolatura

### GINNASTICA DOLCE DI MANTENIMENTO

**Martedì e Venerdì:** Centro Malpensa  
9:25  
Sala Paradiso  
8:45/9:40  
Centro Tonelli  
11:30

### GINNASTICA POSTURALE

**Martedì e Venerdì:** Centro Malpensa  
8:30/10:20/11:15  
**Mercoledì:** 18:30

## PALLAVOLO

Corsi di Volley e Minivolley per tutti i livelli  
fino all'agonistica (tornei FIPAV e UISP)

### SPIKEBALL (ex Minivolley)

**Martedì e Venerdì:** 17:00 (Scuole Donini)

### UNDER 14

**Lunedì e Giovedì:** 17:00 (Scuole Rodari)  
**Mercoledì:** 17:00 (Scuole Donini)

### UNDER 16

**Lunedì e Giovedì:** 18:30 (Scuole Rodari)  
**Mercoledì:** 18:30 (Scuole Donini)



A PIANORO →

## TENNIS

Corsi propedeutici, intermedi e avanzati  
per tutte le età

## CONTATTI

### KENNEDY GYM

c/o Piscina Kennedy  
via Kennedy 63, San Lazzaro di Savena (BO)  
tel 051 467068 - 338 6427 023

### PALLAVOLO

Scuole Rodari  
via delle Rimembranze 28, San Lazzaro di Savena (BO)  
Scuole Donini  
via Paolo Poggi 5, San Lazzaro di Savena (BO)

Responsabile: Mario Biguzzi  
366 313 0773

### GREEN ENERGY

Palestra "Green Energy"  
via della fornace 14, San Lazzaro di Savena (BO)  
tel 380 377 48 97

### TENNIS

Centro Sportivo "Paolo Gori"  
via dello Sport 4, Pianoro (BO)  
tel 051 774853 (segreteria)

### WEB

www.sportduemila.com  
info@sportduemila.com

 @sport2000web

 @sport\_2000



San Lazzaro stagione 2018/2019



# VOLANTINO TERRA

Tutte le attività sono riservate ai nostri associati  
diventa nostro tesserato e inizia a muoverti con noi!

## FITNESS GREEN ENERGY

c/o Palestra Green Energy

### PILATES

*Migliora la postura e allenta le tensioni nervose*

Lunedì: 19:30  
Mercoledì: 17:30/18:30

### ED. POSTURALE

*Educazione Posturale per esplorare ogni potenzialità del proprio corpo*

Giovedì: 19:30

### STRETCHING TONE

*Ginnastica di mantenimento con esercizi a corpo libero + piccoli attrezzi*

Mercoledì: 19:30

### POSTURAL STRETCHING

*Elementi di educazione posturale fusi con le tecniche di stretching, per tutto il corpo*

Martedì e Giovedì: 17:30

### G.A.G.

*Allenamento completo che tonifica gambe, addominali e glutei*

Venerdì: 19:30

### AERO G.A.G.

*Allenamento di G.A.G. + Riscaldamento aerobico allungamento finale*

Martedì: 19:30

### ZUMBA

*Ginnastica + Ballo latinoamericano per bruciare calorie*

Martedì e Venerdì: 18:30

## TOTAL BODY WORKOUT

*Allenamento completo che tonifica gambe, braccia, addominali e glutei*

Lunedì: 20:30

### FUNCTIONAL

*Training intenso che migliora tono, resistenza e capacità respiratoria*

Mercoledì: 20:30

### YOGA KUNDALINI

*Esercizi + respirazione + meditazione per risvegliare l'energia Kundalini*

Lunedì e Giovedì: 18:30

### YOGA POSTURALE

*Corso propedeutico alla Yoga Kundalini, particolarmente adatto per gestanti*

Lunedì: 17:30

### TRAINING BOXE

*Training simil pugilistico senza contatto fisico per meno stress e più autostima*

Martedì e Giovedì: 20:30

### A.F.A. LOMBALGIA

*Riduce il dolore e riequilibra i muscoli. E' rivolto a chi soffre di lombalgia cronica*

Lunedì: 16:30

Venerdì: 17:30

**PER IL FITNESS È VALIDA LA  
PROMOZIONE FEDELTA' IN CUI  
CRESCe LO SCONTO AD OGNI RINNOVO**

## FITNESS KENNEDY

c/o Piscina Kennedy

### RIEQUILIBRIO POSTURALE

*Per ritrovare il benessere di una corretta postura, senza lo stress muscolare*

Lunedì e Giovedì: 10:00

### GINNASTICA FUNZIONALE

*Functional Training di intensità minore adatto a chi deve evitare sforzi pesanti*

Lunedì e Giovedì: 11:00



## KENNEDY GYM

*Palestra completa di attrezzistica e clima, a frequenza libera e Gym Trainer incluso*

### ABBONAMENTO ORARIO INTERO

Da Lunedì a Venerdì: dalle 7:30 alle 21:30

Sabato e Domenica: dalle 8:30 alle 19:00

### ABBONAMENTO ORARIO RIDOTTO

Da Lunedì a Venerdì: dalle 7:30 alle 16:00

Sabato e Domenica: dalle 8:30 alle 19:00

### ABBONAMENTO POMERIDIANO

Da Lunedì a Venerdì: dalle 15:00 alle 18:00

