



OFFRONO I CORSI:

ASD TRIESTE SCHERMA STORICA

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

BENESSERE ASDC

ginnastica dolce

DONATELLA SENES

shiatsu metodo IRTE

ILARIA MARCUCCI

zumba

IWAMA BUDO KAI A.S.D.

aikido tradizionale nello stile di Iwama (taiso propedeutico, mani nude, spada, bastone, disarmi)

METAMORFOSYS ACSD

yoga tradizionale; saluto al sole; pilates

OLIMPIC CLUB Bruno Fabris ASD

flow hatha yoga; pilates e tonificazione

S.S.D. Audace Fight & Fitness Club

Tai Chi Chuan, armonia del movimento



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

L'ORARIO POTREBBE SUBIRE MODIFICHE

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

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

18.00-19.00 Aikido – Iwama Budo Kai ASD
19.00-20.00 Zumba (dal 24 luglio al 29 agosto) -Ilaria Marcucci

MARTEDÌ

9.00-10.00 Ginnastica dolce - Benessere ASDC
10.30-11.30 Pilates e tonificazione – Olympic Club
18.30-19.30 Flow hatha yoga (fino al 9 agosto) – Olympic Club
18.30-19.30 Pilates e tonificazione (il 16 e il 23 agosto) – O.C.

MERCOLEDÌ

18.00-20.00 Shiatsu (6 luglio; 17, 24 e 31 agosto)
– Donatella Senes
18.30-19.30 Yoga tradizionale - Metamorfosys ACSD

GIOVEDÌ

7.15-8.15 Saluto al sole – Metamorfosys ACSD
9.00-10.00 Tai Chi Chuan (dal 7 luglio al 25 agosto)
– S.S.D.Audace Fight & Fitness club
18.00-19.00 Pilates – Metamorfosys ACSD
18.30-19.30 Urban combatives - ASD Trieste Scherma storica
19.00-20.00 Zumba (dal 24 luglio al 29 agosto)- Ilaria Marcucci
19.30-20.30 Bastone propedeutico, pugnale bolognese,
sciabola d'abbordaggio – ASD Trieste Scherma storica

VENERDÌ

9.00-10.00 Ginnastica dolce - Benessere ASDC
10.30-11.30 Pilates e tonificazione – Olympic Club

in collaborazione con:



Microarea Rozzol Melara

Quadrilatero di Melara

LUNEDÌ e GIOVEDÌ

9.30-10.30 Ginnastica dolce - Benessere ASDC

MERCOLEDÌ

18.00-19.00 Aikido (agosto) – Iwama Budo Kai ASD



Alcune opinioni di chi ha frequentato le attività

ASD Trieste Scherma storica

"Bella posizione all'aria aperta. Gli istruttori sono simpatici e creano un bell'ambiente, è un gruppo molto coeso. Le tecniche sono spiegate in modo molto chiaro e sono intuitive ma incisive. Ho deciso di continuare" - Mattia

"Esperienza divertente e coinvolgente, tanta simpatia pazienza da parte degli istruttori. Aneddoti storici esercizio fisico all'aria aperta... Un'esperienza da provare anche più di una volta" - Martina

Benessere ASDC

"Grazie a tutta l'equipe di Benessere che ci ha donato questa meravigliosa esperienza. Una costante crescita." - Annette

"Grazie ancora per la bellissima lezione!" - Angela

Ilaria Marcucci

"Un'esplosione di energia, buon umore e tanto divertimento" - Natalia

"È un'estate ancora più allegra spensierata ed energica insieme a Ilaria e alla sua Zumba" - Antonella

Un'ora di zumba con Ilaria ti libera la mente e aggiunge buon umore ed energia" - Giulj

Metamorfosys ACSD

"Il team metamorfosys è sempre disponibile e gentile, sono felice di rivedervi presto." - Rosaria

Olympic Club

"Estate in movimento è un'iniziativa ed attività preziosa. Lo yoga di Annette Smart, offre un insieme di diversi stili di yoga e si presta molto all'attività all'aperto perché coniuga l'attività fisica allo sviluppo "spirituale" e il contatto con la natura si rivela nota di pregio!" - Laura