

# **PROGRAMMA DI “ESTATE IN MOVIMENTO”**

**LA SALUTE NON VA MAI IN VACANZA!**

Trieste 01 luglio – 31 agosto 2010

<b>CORSO</b>	<b>DESCRIZIONE</b>	<b>LUOGHI</b>	<b>GIORNI ED ORARI</b>
Ginnastica dolce	Corso di ginnastica aperto a tutti, in particolare alla 3 età	Trieste, Pineta di Barcola	Martedì-venerdì h. 9.30
Acquagym	Corso di ginnastica in acqua	Lungomare di Barcola (EX stabilimento CEDAS)	Mercoledì-venerdì h. 17.00
Corso di autodifesa “Krav Maga”	Corso d'autodifesa femminile e corso di: tattiche e tecniche di difesa personale dell'esercito israeliano	Trieste, pineta di Barcola	Dal 13 luglio al 24 agosto tutti i lunedì h. 19.30
“Gim'n Music”	Ginnastica a ritmo di musica	Trieste, Pineta di Barcola	Lunedì-giovedì h. 18.30
Giochi popolari	Tornei di lavre, bocce ed altri giochi poco conosciuti o dimenticati	Trieste, pineta di Barcola Parco del Ferdinando	Luglio e agosto
Tai Chi	L'antica arte marziale cinese, adatta tutti	Pineta di Barcola	Mercoledì 07-14 e 21 luglio h. 19.30-20.30
HathaYoga	La tecnica dell'incontro consapevole con il proprio corpo	Pineta di Barcola	Luglio e agosto mercoledì 18.30-19.30
Water Yoga	Per giocare un po' con il respiro e con il corpo attraverso il movimento fluido e dinamico	Lungomare di Barcola (EX stabilimento CEDAS)	Luglio e agosto giovedì 17.45-18.45
NIA	Una pratica di movimento che integra l'espressività della danza alla forza e alla precisione delle arti marziali e alla saggezza delle terapie corporee	Lungomare di Barcola	Martedì-venerdì h. 18.00-19.00
Peak Pilates	Il Pilates classico è ritmico, fluido e mirato . Collega un movimento al successivo per realizzare maggiore forza, flessibilità e resistenza	Pineta di Barcola	Martedì-venerdì h. 17.00-18.00

**Infoline attiva dal 26 giugno al 31 agosto tutti i giorni feriali h.**

**9.30/12.00: 040 56 94 31 [info@estateinmovimento.it](mailto:info@estateinmovimento.it)**

