

A.S.D. CENTRO SPORTIVO SIRIUS - VIA 2 GIUGNO, 9 - BISTAGNO (AL)

ATTIVITA'	GIORNI	UTENTI ED ORARI
CARDIO-FITNESS e SALAPESI	LUNEDI MERCOLEDI VENERDI	Età minima 12 anni: 12.00/22.00
	MARTEDI GIOVEDI	Età minima 12 anni: 16.00/22.00
TU UP	LUNEDI GIOVEDI	Età minima 14 anni: 18.00/19.00
ZUMBA	LUNEDI GIOVEDI	BAMBINI 17.00 18.00 ADULTI 19.00/20.00
BALLO LATINO AMERICANO	MARTEDI	BAMBINI 17.00 18.00 RAGAZZI 18.00/19.00
SALSA E BACHATA	GIOVEDI	ADULTI 21.00/22.00
KI ZOMBA	GIOVEDI	ADULTI 22.00/23.00
PILATES	MARTEDI VENERDI	Età minima 14 anni: 19.00/20.00
KARATE	MERCOLEDI	BAMBINI 18.00/19.00 RAGAZZI 19.00/20.00
	VENERDI	BAMBINI 17.30/18.30 RAGAZZI 17.30/19.00
Lezioni Individuali	SU RICHIESTA	Personal Trainer / Preparazione Fisica Speciale / Karate / Ballo Latino Americano /Bachata
Sedute Individuali	SU RICHIESTA	Esercizio Correttivo / Ginnastica Posturale

NOVITA' 2016-2017: PROMUOVIAMO CULTURA, SALUTE, PASSIONE E SPORT!!!

Work Shop Culturali	IL SABATO A CADENZA PERIODICA (gratuito per i Soci)	NUTRIZIONE: Alimentazione Naturale, Benefici del "Chilometro zero", Vantaggi dei "Gruppi di Acquisto", Integrazione Alimentare. SALUTE: Chiropratica, Erboristeria, Fiori di Bach, Macrobiotica, Posturologia. BEN-ESSERE: Medicina Cinese, Meditazione, Psicologia e Sport, Reiki, Riflessiologia, Shiatsu.
Seminari Teorici e Pratici	NEI FINE SETTIMANA (ven-dom) A CADENZA PERIODICA	PRATICI: Difesa personale, Kendo, Iaido, Karate, Kobudo, Zen. PRATICI E TEORICI: Allenamento Funzionale e CORE, Calligrafia Giapponese, Metodologia dell'Allenamento per Insegnanti, Karate Olimpico "Advanced Training System", lo Zen nel quotidiano, Scienza della Respirazione, Storia, Filosofia e Cultura delle Arti Marziali.