

Domenica 15 NOVEMBRE 2015



Open Day



FITNESS A TERRA

ORE 09.00 => 10.00 STRIDING	- Vito (con Prenotazione)	- Sala C
ORE 10.00 => 12.00 TOTAL BODY WORKOUT	- Cristina/Tullio/Elisabetta	- Sala Basket
ORE 10.00 => 11.00 GINNASTICA POSTURALE	- Alessia	- Sala A/B
ORE 11.30 => 12.30 BOOT CAMP	- Pierpaolo	- Campo Esterno
ORE 11.30 => 12.30 ANUSARA YOGA	- Claudia	- Sala A/B
ORE 12.00 => 13.00 INDOOR CYCLING	- Stefano (con Prenotazione)	- Sala C

FITNESS IN PISCINA

ORE 10.20 => 11.40 (con Prenotazione)	- Vasca Piccola
CIRCUIT TRAINING HYDROBIKE - Alice - BODY FLEX - Andrea - HYDRO GYM - Martina	
ORE 11.50 => 12.40 AQUA GYM - Alice/Martina	- Vasca Grande

TENNIS

ORE 09.30 => 12.30 TORNEO scuola tennis Villa Flaminia

1 campo rimane a disposizione per giocare con i maestri sia per adulti che per bambini

BOXE

Baby Boxe - Pre Pugilistica e Scalata (adulti) parete interna ORE 12.00 => 13.30 Sala Basket

ANIMAZIONE ZUCCHERO FILATO PER TUTTI I BAMBINI

baby dance - sculture di palloncini - spettacolo di magia - trucca bimbi

e per i più grandi mini tornei di calcio e pallavolo (se si raggiunge un numero idoneo)

In esclusiva per l'Open Day gli Hair Stylist dello Studio Sindici porteranno la loro arte al C.S. Villa Flaminia offrendo una piega gratuita alle nostre Socie e la consulenza gratuita delle loro estetiste.

SONO PREVISTE AGEVOLAZIONI PER CHI RINNOVA O SOTTOSCRIVE UN NUOVO ABBONAMENTO

Villa Flaminia Sport

Società Sportiva Dilettantistica a rl

Via Donatello 20 – 00196 Roma – tel 06 3216484 – fax 06 3222019 /

P. IVA 05579211003 E-mail: info@vfsport.it Web: www.villaflaminiasport.it

TUTTI INSIEME PER LO SPORT A VILLA FLAMINIA

Il Centro Sportivo Villa Flaminia, in collaborazione con la Confsport Italia A.S.D., con la finalità di avvicinare quanto più possibile la popolazione del quartiere Flaminio, di quelli limitrofi e degli alunni dell'Istituto Villa Flaminia alle attività sportive, con la prospettiva di sensibilizzare una migliore qualità di vita e di salute, propone una giornata di sport e divertimento, in programma domenica 15 Novembre 2015, denominata “TUTTI INSIEME PER LO SPORT A VILLA FLAMINIA”, offrendo i suoi spazi sia all'aperto che all'interno della struttura di Via Donatello 20 per l'organizzazione, secondo il programma allegato:

- Lezioni di Ginnastica (total body workout, Ginnastica posturale, Anusara Yoga)
- Tornei di tennis
- Tornei di calcio a 9
- Indoor Cycling
- Striding
- Hydrobike
- Circuit Training
- Parco giochi con animazione

La manifestazione sportiva è aperta agli iscritti del Centro e alla popolazione del quartiere Flaminio. Ci si potrà iscrivere gratuitamente alle varie attività proposte presso la segreteria del Centro Sportivo.

Il Centro Sportivo provvederà all'organizzazione di numerose lezioni di ginnastica musicali sia a terra che in acqua, avvalendosi della collaborazione di validi insegnanti che con la loro esperienza e con la dovuta simpatia, legata al carattere della manifestazione, effettueranno delle lezioni alla portata di tutti i partecipanti, sia esperti che neofiti, per offrire un momento di svago.

Contemporaneamente nei campi di tennis e calcio verranno organizzati tornei per tutte le età.

Insieme a queste offerte puramente sportive possiamo disporre di un ampio parco giochi con animazione per tutti i bambini dai 3 ai 10 anni.

Restando in attesa di una vostra cortese risposta, salutiamo cordialmente.

Roma 11/11/2015

Il Responsabile Sportivo
Prof. Giancarlo Masciocchi