Siamo pronti a partire con la nuova stagione come **ASD Fitness Medico e Allenamento Funzionale.**
Si tratta di una attività che è non una alternativa ad altre forme di sport, ma una via per imparare ad usare il nostro corpo come una palestra per mantenere le nostre abilità e la performance a qualsiasi età...e da qualsiasi età, per tutte le attività quotidiane e in ogni sport. L'attività è improntata all'allenamento combinato di più funzioni in sedute articolate: FORZA, RESISTENZA, COORDINAZIONE, EQUILIBRIO, ELASTICITA' E MOBILITA'. **Esercizio fisico come necessità ed opportunità per il mantenimento della salute** secondo quelle che sono le **linee guida sull'esercizio fisico dell 'Organizzazione Mondiale della Salute**...a qualsiasi età!
I gruppi di allenamento partiranno dalla **prima settimana di ottobre** con una fascia oraria collaudata per i gruppi che continuano la attività già iniziata negli anni scorsi al **mattino il martedì e il venerdì** e il **mercoledì pomeriggio** (orientativamente dalle 16.30 in poi). La quota di iscrizione annuale è alla ASD, necessaria per l' assicurazione sportiva, è di 35 €, i costi dei corsi sono differenti a seconda della tipologia e del pacchetto di frequenza settimanale. Iscrivetevi perchè tutti i gruppi sono aperti a nuove adesioni
I nostri corsi:

- **Allenamento Funzionale per adulti (Resistenza Forza, , mobilità ed elasticità, potenza aerobica e muscolare)**

- **Corsi di Elasticità Muscolare,Mobilità e riallineamento posturale secondo metodiche innovative: Loop Band Stretching, Foam Rolling e Body Weight stretching**

- **Allenamento personalizzato per il recupero della Forma Fisica e per patologie specifiche**

- **Allineamento e rinforzo posturale per ragazzi, bambini...e genitori: come si sta seduti, come si sta in piedi come come si porta uno zainetto... in modo atletico e tonico**

Le attività si terranno presso il **Campo di Calcio di Sacca Fisola** (attività mattutine, tempo permettendo) in base agli esercizi in programma e presso la **Palestra dell'Accademia Pugilistica Tony Caneo**
Inormazioni allo **041277027**6, agli indirizzi mail : **medicalfit.ve@gmail.com** e **news@studiomedicodottordonatini.com**

Mail priva di virus. www.avast.com

www.dottordonatini.com

Invio la presente newsletter divulgativa su Sua autorizzazione e in qualsiasi momento può essere cancellato dalla mailing list inviando una mail con tale richiesta. Grazie