

SPORT & DANCE A.S.D.

Via A. Moro n. 62 * 31030 Dosson di Casier TV

www.sportandance.it – info@sportandance.it

Cell. 345 0238193 - C.F. 94141240260

Affiliata USAcli C.O.N.I.



ASD SPORT & DANCE > chi siamo

E' un'associazione Sportiva Dilettantistica che ha lo scopo di promuovere l'attività sportiva a livello dilettantistico. In particolare propone l'attività didattica FITNESS MUSICALE : Zumba Fitness, Reggaeton e il PILATES.

Sede dei corsi

Treviso in Viale Europa 20 presso la palestra dell'Istituto Canossiano.

I NOSTRI CORSI

ZUMBA FITNESS martedì e giovedì h. 18.30 SALA GRANDE >

corso adatto agli adulti di tutte le età, anche principianti, che desiderano partecipare ad una lezione di gruppo per un ottimo allenamento cardio muscolare, tonificante e brucia grassi. Esercizi proposti per allentare le tensioni muscolari delle spalle e della zona cervicale. Passione, energia e il sapore dei ritmi calienti latini e della dance music per una lezione completa che prevede anche l'utilizzo di pesi leggeri durante alcune coreografie.

ZUMBA FITNESS MASTER X martedì e giovedì h. 19.30 SALA GRANDE >

corso intermedio ideale per chi è abituato ad allenarsi con la musica. Brani potenti intervallati da ritmi più soft per un interval training d'effetto che tonifica e fa bruciare le calorie in eccesso in una magica atmosfera di festa. Tanto reggaeton, hip hop e trap per coinvolgere anche i più giovani in un vortice di carica Explosiva gestito da 2 istruttori.

***REGGAETON martedì e giovedì h. 18.30 NUOVA SALA FITNESS >**

Piccante. Sexy. Esplicito. Questo è il Reggaeton. Per ballare questa musica latina che affonda le sue radici nell'hip-hop, nella salsa e nel reggae è necessario essere sensuali e sicuri di sé. Se hai queste caratteristiche devi solo lasciarti andare e iniziare a ballare.

***PILATES martedì e giovedì h. 19.30 NUOVA SALA FITNESS >**

E' un sistema di allenamento che ha lo scopo di rafforzare il corpo senza aumentare eccessivamente la massa muscolare, di sviluppare fluidità e precisione dei movimenti, di migliorare o correggere la postura con un lavoro centrato sulle regioni addominale e dorsale.

***ATTENZIONE !!**

I corsi REGGAETON E PILATES saranno attivi non appena la nuova sala fitness sarà ultimata. Si ipotizza entro la fine di ottobre 2020. Saranno aperti su prenotazione, per un minimo di 10 partecipanti per corso. E' consigliabile prenotare già a partire da settembre. Nel rispetto delle norme anti Covid-19 le lezioni di pilates verranno svolte esclusivamente con attrezzi personali.

ISCRIZIONE e PRENOTAZIONE CORSI PER IL FITNESS IN SICUREZZA

Come da nuove disposizioni anti Covid 19, scarica la domanda di ammissione a socio ASD SPORT & DANCE, stampala e consegnala **già compilata in tutte le sue parti** presso la segreteria insieme con la fotocopia della carta d'identità.

Non sarà possibile compilare le domande presso la segreteria per evitare assembramenti.

La domanda verrà sottoposta al Consiglio Direttivo che deciderà entro 30 giorni se accettarla o meno.

Una volta socio, avrai il diritto a partecipare ai corsi e alle varie assemblee durante le quali si organizzerà e si gestirà di comune accordo l'attività sociale sportiva e gli eventi/manifestazioni che si svolgeranno durante l'anno sociale. In questo modo staremo insieme e faremo festa anche fuori corso!!! La convocazione dell'assemblea dei soci sarà esposta in bacheca e ben visibile.

I corsi dovranno essere prenotati attraverso la piattaforma on line che sarà comunicata a tutti i soci al più presto dichiarando l'assenza di febbre. Questo sistema ci aiuterà a fare fitness in salute e sicurezza rispettando le distanze, il numero massimo di presenze acconsentite e per avere uno storico delle presenze come previsto per legge. La sanificazione sarà gestita dall'Istituto Canossiano in rispetto delle normative vigenti.

Eventuali lezioni di prova dovranno essere prenotate presso la segreteria, saranno permesse dietro sottoscrizione di liberatoria con fotocopia del documento di identità.

SPORT & DANCE A.S.D.

Via A. Moro n. 62 * 31030 Dosson di Casier TV

www.sportandance.it – info@sportandance.it

Cell. 345 0238193 - C.F. 94141240260

Affiliata USAcli C.O.N.I.



INFORMAZIONI AI SOCI

Richiedi in segreteria di iscriverti al gruppo Whatsapp sul quale sarà inserito il link per la prenotazione dei corsi. Emanuela Coan sarà lieta di darti tutte le informazioni

Sono previste newsletters mensili inviate a mezzo e-mail per aggiornare i soci in relazione ai corsi e agli eventi. Gli indirizzi e-mail saranno ricavati dalla domanda di ammissione a socio. Talvolta capita che gli indirizzi risultano illeggibili quindi se non ricevi le informazioni e vuoi rimanere aggiornato, invia una richiesta e-mail al nostro indirizzo info@sportandance.it e sarai direttamente registrato. Abbiamo la pagina FACEBOOK <https://www.facebook.com/sportandance2015> . Collegati e troverai tutte le foto e i video degli eventi sociali e degli Zumba party che organizziamo durante l'anno.

Il nostro sito www.sportandance.it è a vostra disposizione per reperire tutti i tipi di informazione, per restare sempre aggiornati sugli eventi/manifestazioni e per lasciare le vostre impressioni o richieste.

Ti invitiamo a leggere il regolamento dell'ASD SPORT & DANCE, è esposto in bacheca e sul sito web.

ISCRIZIONE ANNUALE con affiliazione e assicurazione USAcli-CONI per adulti e minori.

Valida da settembre 2020 al 31 agosto 2021

Obbligo fotocopia carta di identità

IBAN ASD SPORT & DANCE per chi desidera inviare un bonifico > IT64R0306909606100000140190.

ATTENZIONE!! IL CERTIFICATO MEDICO AGGIORNATO E' OBBLIGATORIO PER LA PARTECIPAZIONE AI CORSI. DI NORMA VA CONSEGNATO AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE E SOSTITUITO DURANTE L'ANNO NEL CASO SIA SCADUTO. E' POSSIBILE PORTARE ANCHE UNA FOTOCOPIA DI CERTIFICATO MEDICO VALIDO GIA' UTILIZZATO PER ALTRE ATTIVITA'.

**CI VEDIAMO IN PALESTRA!
PRESSO LA RECEPTION TROVERAI
QUALSIASI ALTRA INFORMAZIONE**