

## SPORT & DANCE A.S.D.

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

Sede dei corsi : Treviso – Viale Europa 20

[www.sportandance.it](http://www.sportandance.it) – [info@sportandance.it](mailto:info@sportandance.it)

Cell. 345 0238193 - C.F. 94141240260

Affiliata USAcli C.O.N.I.



### ASD SPORT & DANCE

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.

**Sede dei corsi:** Treviso - Viale Europa 20 presso la palestra dell'Istituto Canossiano.

### I NOSTRI CORSI a partire dal 16 settembre 2025

#### **ZUMBA FITNESS martedì e giovedì h. 18.30**

🔥 Passione, ritmo e good vibes da tutto il mondo! Un mix esplosivo di musica e movimento per un allenamento che ti fa sudare col sorriso 😊💃

🌟 Atmosfera frizzante, divertimento assicurato e quella carica di energia che ti fa dimenticare lo stress e bruciare calorie a ritmo di musica! Con i manubri lavoriamo anche su schiena, petto e tricipiti per una tonificazione top 💪

❤️ Interval training per un cuore più forte, respiro più profondo e circolazione al massimo!

🧘 Stretching per sciogliere le tensioni + esercizi mirati per gambe, glutei e addominali da urlo

👉 Adatto anche a chi è alle prime armi: vieni a divertirti, il resto arriva da sé!

#### **ZUMBA FITNESS martedì e giovedì h. 19.30**

⚡ Carica alle stelle e vibrazioni positive assicurate!

Un mix travolgente di energia e musica per un allenamento che fa bene al corpo e accende l'anima

🎵🔥 Playlist super variegata: dai tormentoni del momento ai grandi successi del passato che non smettono mai di farci muovere!

❤️ Interval training per un cuore più forte, respiro più fluido e una circolazione al top!

🧘 Stretching per liberare le tensioni + esercizi mirati per scolpire gambe, glutei e addominali 💥

👉 Perfetto anche per chi è all'inizio: ti basta portare il sorriso, al resto pensiamo noi!

### ISCRIZIONI

Ritira presso la segreteria oppure scarica la domanda di ammissione dal sito <http://www.sportandance.it/infocorsi> , stampala e consegnala **già compilata in tutte le sue parti** presso la segreteria insieme con la fotocopia della carta d'identità e il certificato medico.

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.

Eventuali lezioni di prova dovranno essere prenotate presso la segreteria, cellulare o a mezzo email, saranno permesse dietro sottoscrizione di liberatoria con fotocopia del documento di identità e fotocopia del certificato medico in corso di validità.

I mensili saranno gestiti dalla segreteria ogni 15 del mese o giorno di lezione successivo al 15.

#### **ISCRIZIONE con affiliazione e assicurazione USAcli-CONI**

Obbligo fotocopia carta di identità.

## **SPORT & DANCE A.S.D.**

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

Sede dei corsi : Treviso – Viale Europa 20

[www.sportandance.it](http://www.sportandance.it) – [info@sportandance.it](mailto:info@sportandance.it)

Cell. 345 0238193 - C.F. 94141240260

Affiliata USAcli C.O.N.I.



**IL CERTIFICATO MEDICO IN CORSO DI VALIDITA'** E' OBBLIGATORIO PER LA PARTECIPAZIONE AI CORSI e ANCHE ALLE LEZIONI DI PROVA. 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'. IL NOSTRO MEDICO, SARA' CONTATTATO PERIODICAMENTE PER EFFETTUARE SU PRENOTAZIONE LE VISITE IN PALESTRA.

### **INFORMAZIONI AI SOCI**

Richiedi in segreteria di iscriverti al gruppo Whatsapp sul quale sarà inserito il link per la prenotazione dei corsi.

Emanuela Coan potrà rispondere alle tue richieste di informazioni in relazione ai canali Social. Sono previste comunicazioni inviate a mezzo WhatsApp ed 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](mailto: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](http://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

**PASSA IN SEGRETERIA E SCEGLI LA SOLUZIONE SOCIO CHE FA PER TE! Ti aspettiamo ogni martedì e giovedì dalle ore 18.00 presso la Palestra dell'Istituto Canossiano in Viale Europa 20**

**I mensili saranno gestiti dalla segreteria ogni 15 del mese o giorno di lezione successivo al 15**

Ti invitiamo a leggere il regolamento dell'ASD SPORT & DANCE sul sito web:

**[www.sportandance.it](http://www.sportandance.it)**