

yoga

Dopo alcuni anni di assenza dai nostri programmi, a grande richiesta, riproponiamo un corso di yoga tenuto da una insegnante di grande esperienza. Un unico incontro settimanale, proposto sia di mattina, sia di sera.

Sarà una pratica di hata-yoga con posizioni semplici, nel rispetto dei ritmi e dei limiti personali con un'attenzione al respiro. Per rendere flessibile il corpo in particolare la colonna vertebrale, tonificare i muscoli e la circolazione sanguigna. Per ridurre tensioni, lo stress, migliorare la coordinazione, l'equilibrio e aumentare l'energia vitale. Rilassamento guidato per favorire la concentrazione, l'ascolto di sé, la calma e l'equilibrio interiore, per un benessere immediato, stimolando la capacità di ciascuno di diventare un essere umano in armonia con se stesso e con gli altri



INIZIO DEI CORSI: da martedì 22 settembre 2026

MARTEDI' palestra scuola primaria **VASCON**
dalle ore 9.30 alle ore 10.45

VENERDI' palestra scuola primaria **VASCON**
dalle ore 19.00 alle ore 20.15

INFORMAZIONI: Edy tel. 328 0442635

ginnastica dolce per tutti

La grande competenza accumulata in oltre quarant'anni di attività, la tradizionale preparazione e il costante aggiornamento degli operatori danno la massima garanzia di serietà ed efficacia. I corsi si pongono l'obiettivo di mantenere un buon livello di mobilità articolare, forza ed elasticità muscolare attraverso semplici esercizi a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi.

Anche quest'anno la ginnastica per anziani è parte integrante della attività motoria per tutti, l'orario pomeridiano mantiene però le caratteristiche di una **GINNASTICA DOLCE**, adatta a tutte le persone senza limiti di età. Si rivolge a quanti, uomini e donne, vogliono ritrovare il proprio benessere psicofisico, in un'ora di lezione simpatica e allegra, insieme agli altri.

INIZIO DEI CORSI: da lunedì 21 settembre 2026

Palazzetto dello Sport **CARBONERA**
LUNEDI' e GIOVEDI' dalle ore 15.00 alle ore 16.00
INFORMAZIONI: Anna 347 5116636

Palestra scuola primaria **VASCON**
LUNEDI' E GIOVEDI' dalle ore 16.30 alle ore 17.30
INFORMAZIONI: Massimo 338 8498617



a Carbonera dal 1979

Sport per Tutti

- un bene che interessa la salute, la qualità della vita, l'educazione e la socialità;
- sempre più a misura di ciascuno, un'opportunità di benessere per tutte le persone di ogni età, senza differenze di censo, sesso, abilità e cultura;
- una libera espressione del corpo attraverso il movimento, il gioco, lo stare insieme.



Circolo ARCI - UISP di Carbonera

Associazione Sportiva Dilettantistica

Boscolo Massimo V.lo B San Pelajo 8- 31100 TREVISO

mail@arciuispcarbonera.it

www.arciuispcarbonera.it

circolo ARCI UISP di carbonera

l'associazione dello Sport per Tutti



attività sportive
2026/2027

www.arciuispcarbonera.it

attività motorie per tutti

Anche quest'anno riproponiamo ai nostri soci adulti la seguente innovativa formula: in base alle proprie esigenze di orario, attività o intensità, ognuno potrà iscriversi ad 1, 2 o più attività tra quelle sottoriportate, scegliendo tra la ricca varietà di proposte. La quota di partecipazione sarà determinata in base al numero di ore di attività scelte settimanalmente.

Tutti i corsi hanno come caratteristica comune quella di mettere al centro dell'attenzione la persona, sia sotto l'aspetto fisico, sia sotto quello relazionale. L'attività in un clima disteso e amichevole permette di migliorare la forma e di scaricare le tensioni accumulate durante la giornata.

INIZIO DI TUTTI I CORSI: da lunedì 21 settembre 2026

ISCRIZIONI: direttamente in palestra

INFORMAZIONI: per Mignagola Elena. tel. 349 1945658

per Carbonera (GAG) Erica tel. 335 1586210

per Carbonera (Ginn.Dolce) Anna 347 5116636

per Vascon Lorena tel. 348 9335376 Paola tel. 340 7701661

per Vascon (Ginn.Dolce) Massimo 338 8498617

per Vascon (Yoga) Edy tel. 328 0442635

Per partecipare a qualsiasi attività motoria, è **obbligatorio** presentare un certificato medico di idoneità alla pratica motoria non agonistica. Nel ribadire la necessità di tale certificato per le attività del nostro Circolo, in quanto aderente ad un Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI, ricordo che le ultime disposizioni ministeriali prevedono che tale certificato sia rilasciato dal proprio medico o pediatra di base oppure, in alternativa, da un medico sportivo, in presenza di un elettrocardiogramma recente.

Oltre ad essere un preciso obbligo di legge di cui risponde personalmente il Presidente del Circolo, tale pratica tiene fede ad un principio fondamentale dell'associazione, che considera lo sport uno strumento di promozione della salute e di prevenzione delle malattie. Non un seccante adempimento per un inutile pezzo di carta, quindi, ma una fondamentale verifica periodica del proprio stato di salute.

La tessera UISP 2027, necessaria per accedere a qualsiasi attività del Circolo, è anche una polizza assicurativa r.c.t. e infortuni. Inoltre, unita al tesserino AGIS, dà diritto alla riduzione del 25% sul biglietto di ingresso: multisala EDERA (Treviso) e multisala MANZONI (Paese) - - riduzione tutti i giorni dell'anno (verificare festivi e prefestivi).

LUNEDÌ

15.00 - 16.00
Palazzetto dello Sport
GINNASTICA
DOLCE
Flavia

16.30 - 17.30
Palestra Vascon
GINNASTICA
DOLCE
Flavia

19.00 - 20.00
Palestra Mignagola
POSTURAL
Valentina

20.00 - 21.00
Palestra Mignagola
EASYDANCE
Valentina

19.30 - 20.30
Palestra Vascon
MANTENIMENTO &
STREACHING
Eleonora

20.30 - 21.30
Palestra Vascon
FUNCTIONAL TRAINING
Eleonora

MARTEDÌ

9.30 - 10.45
Palestra Vascon
YOGA
Edy

19.00 - 20.00
T.Anselmi Carbonera
PILATES
Anna

20.00 - 21.00
T.Anselmi Carbonera
POSTURAL PILATES
Anna

MERCOLEDÌ

19.00 - 20.00
Palestra Mignagola
POSTURAL
Valentina

20.00 - 21.00
Palestra Mignagola
EASYDANCE
Valentina

18.30 - 19.30
T.Anselmi Carbonera
GAG
Eleonora

19.30 - 20.30
T.Anselmi Carbonera
GAG
Eleonora

GIOVEDÌ

15.00 - 16.00
Palazzetto dello Sport
GINNASTICA
DOLCE
Flavia

16.30 - 17.30
Palestra Vascon
GINNASTICA
DOLCE
Flavia

18.30 - 19.30
T.Anselmi Carbonera
PILATES
Anna

19.30 - 20.30
T.Anselmi Carbonera
POSTURAL PILATES
Anna

19.30 - 20.30
Palestra Vascon
MANTENIMENTO &
STREACHING
Eleonora

20.30 - 21.30
Palestra Vascon
FUNCTIONAL TRAINING
Eleonora

VENERDÌ

19.00 - 20.15
Palestra Vascon
YOGA
Edy

19.00 - 20.00
T.Anselmi Carbonera
GAG
Eleonora

20.00 - 21.00
T.Anselmi Carbonera
GAG
Eleonora

ginnastica dolce

È una ginnastica a corpo libero "soft" che tende a non stressare molto i muscoli basata su esercizi semplici di stretching e di percezione del proprio corpo. Serve ad aumentare il range di movimento ai principali distretti articolari, a riacquistare sicurezza nei movimenti e verso se stessi. E' rivolto a quanti, uomini e donne, senza limiti di età, vogliono ritrovare il proprio benessere psicofisico, insieme agli altri.

pilates

Attività che permette da un lato lo sviluppo uniforme e funzionale del corpo, dall'altro l'acquisizione consapevole di una postura corretta. Attraverso una serie di esercizi accompagnati da dolci melodie e svolti a corpo libero o con l'ausilio di piccoli e appositi attrezzi, la disciplina consente di lavorare sulla muscolatura più profonda assicurando così lo sviluppo e il raggiungimento della stabilità articolare e della resistenza muscolare.

postural

Attività che, attraverso esercizi ispirati al pilates, rieduca e riarmonizza il corpo ad una corretta postura. Consente di lavorare sulla muscolatura più profonda con esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi. Il programma lavora inoltre sulla mobilità articolare, sulla respirazione e lo stretching.

easydance

è movimento, musica e buonumore! Una lezione dinamica e coinvolgente, pensata per chi ha una buona mobilità e vuole unire il piacere del ballo ai benefici dell'attività fisica. Perfetta per restare attivi, migliorare la coordinazione e liberare la mente divertendosi.

G.A.G.

G.A.G. (Gambe, Addominali, Glutei) è una tecnica di ginnastica utilizzata sostanzialmente per tonificare e mantenere la muscolatura (e la forma) delle gambe, dell'addome e dei glutei.

allenamento funzionale (functional training)

Attività globale per rimettersi o mantenersi in forma, proposta in modo dinamico e vario, in cui sono previsti esercizi di carattere generale, con momenti ad alto impatto aerobico. Si allenano forza, coordinazione e destrezza anche in forma di circuito utilizzando attrezzatura di base (elastici, step, palle, ecc.) con il supporto musicale. È un'attività che permette di sviluppare ed esprimere le qualità essenziali del Fitness: forza, resistenza, equilibrio, elasticità, tutto attraverso combinazioni dinamiche.