

CORSI DI PANCAFIT
ALLUNGAMENTO
MUSCOLARE GLOBALE
PALAMICHELETTO
ASD DOJO SACILE



DOJO
FITNESS



APERTO A TUTTI
Partecipa ed
hai una lezione
di PROVA!
(su prenotazione)



道場
サチレ

A.S.D. DOJO SACILE
scuola di arti marziali

L' ASD DOJO SACILE ORGANIZZA CORSI DI PANCAFIT GROUP:

Allungamento muscolare
globale decopensato.

Postura scorretta? Mal di schiena?
Dolori articolari e muscolari?
Pancafit è un attrezzo semplice capace di
riequilibrare la postura e ridare benessere
al corpo.

Corrado Gasparini – laurea isef,
massofisioterapista, tecnico pancafit.

A chi è indicata?

- A CHI VUOLE MIGLIORARE LA PROPRIA POSTURA, AGENDO SULLE TENSIONI MUSCOLARI;
- A CHI VUOLE SENTIRSI PIÙ LEGGERO E MOBILE, AGENDO SULLE CATENE MUSCOLARI RIALLUNGANDO I MUSCOLI TESI E RETRATTI;
- A CHI SOFFRE DI TENSIONI MUSCOLARI E DOLORI ARTICOLARI A TUTTE LE RELATIVE PATOLOGIE (CERVICALGIE, LOMBAGIE, TENDINITI, ERNIE DEL DISCO, ARTROSI ECC);
- A CHI PRATICA SPORT E VUOLE MIGLIORARE LA PROPRIA PERFORMANCE.

Presso sede esterna:
ITC IPSC G. Marchesini
via dello Stadio 9, Sacile, PN

ORARI DEL CORSO AL ITC G. MARCHESINI:

CORSO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PANCAFIT	18:00 - 19:00 19:00 - 20:00			18:30 - 19:30 19:30 - 20:30	

L'ASD DOJO SACILE
organizza Corsi
di Judo per adulti
e bambini dai
4 anni d'età!

Con 2 lezioni
di prova!

Sono attivi anche corsi di:
JUDO
AIKIDO E KICK BOXING
DIFESA PERSONALE
ARRAMPICATA SPORTIVA
DANZA AEREA
DANZE ETNICHE
DANZA INDIANA
GIOCO GINNASTICA PER ADULTI
GINNASTICA & ARMONIA
FUNZIONALE E PILATES
FITNESS, SALA PESI.

Per costi ed info:
info@dojosacile.it
+39 339 2968914

Palamicheletto
Via Cartiera Vecchia, 58
33077 Sacile, PN
Segreteria dalle 16:30
dal lunedì al venerdì

DOJOSACILE.IT

