

## **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 12 settembre 2024**

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

Passione, energia e il sapore dei ritmi calienti del mondo intero! Atmosfera frizzante e divertente per un allenamento energetico, brucia pensieri e brucia grassi con aggiunta dei manubri per aumentare la tonificazione di schiena, pettorali e tricipiti. Interval training per tonificare il muscolo cardiaco, per migliorare la respirazione e la circolazione. Esercizi per allentare le tensioni muscolari e altri esercizi per tonificare gambe, glutei e addominali. Adatto anche ai principianti.

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

Carica e vivacità per una lezione intensa e una playlist varia e che spazia nel tempo. Dai brani più ascoltati del momento ai magici successi del passato per un allenamento che ti accende l'anima! Interval training per tonificare il muscolo cardiaco, per migliorare la respirazione e la circolazione. Esercizi per allentare le tensioni muscolari e altri esercizi per tonificare gambe, glutei e addominali. Adatto anche ai principianti.

#### **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

**IL CERTIFICATO MEDICO AGGIORNATO** 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.

## **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.



### **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 ALLA RECEPTION PER CONOSCERE I COSTI DEGLI ABBONAMENTI SOCIO**

**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)**