

Fitness e non solo!

Primavera 2024

CORSI DI ACQUAGYM E NUOTO BAMBINI, RAGAZZI ED ADULTI

Con Barbara Tonutti

ORARI E GIORNI DI SVOLGIMENTO

PISCINA DI VIA PRADAMANO

	Lun	Mart	Merc	Ven	Sab
inizio	08/01	09/01	10/01	12/01	
fine	27/05	28/05	29/05	31/05	
orario di inizio corsi					
	09:00		09:00		
	09:40		09:40		
	10:20		10:20		
		19:00	18:00		
		19:40	18:40	19:00	
		20:20	19:20	19:40	

PISCINA DEL PALAMOSTRE

	Lun	Mart	Merc	Ven	Sab
inizio		09/01		12/01	13/01
fine		28/05		31/05	25/05
orario di inizio corsi					
		09:30		09:30	09:00
		10:15			09:40
					10:20
NUOTO BAMBINI					
					16:30
					17:10
					17:50

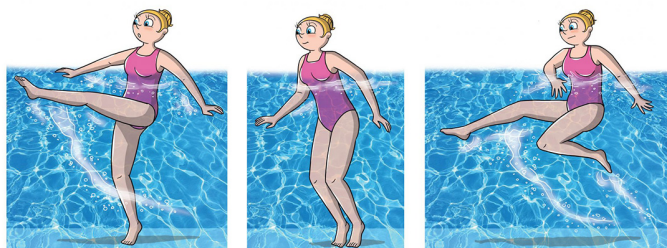
Quota singola Aquagym:
€ 360,00 lezioni 2 volte a settimana
€ 210,00 lezioni 1 volta a settimana
dal 08/01 al 31/05/2024 + tessera ASD DLF

**Quota singola Nuoto bambini
(dai 3 ai 16 anni):**
€ 210,00 lezioni 1 volta a settimana,
dal 13/01 al 29/05/2024 + tessera ASD DLF
€ 185,00 a bambino per l'iscrizione di 2 fratelli

LE EVENTUALI LEZIONI DI RECUPERO
VERRANNO PROGRAMMATE CON
L'INSEGNANTE.

(Si potranno effettuare max. 4 lezioni di recupero
che verranno annotate sul tesserino).

Le iscrizioni si ricevono nella sede del D.L.F.
in Viale 23 Marzo, 26
fino ad esaurimento posti



CORSI DI GINNASTICA DOLCE

è la ginnastica per stare bene, a basso impatto, si adoperano tecniche dolci per mobilizzare tutte le articolazioni del corpo, per attivare i muscoli e per sentirsi con la schiena sciolta. La pratica regolare mantiene il sistema immunitario in buona salute. Questa pratica è stata creata per radicare il corpo in uno stato di buon equilibrio muscolare. Serve a mantenersi attivi e giovani.

Palestra Cernich Via Laipacco, 96 -UDINE

MERCOLEDÌ ore 09:00 / 10:00 e
VENERDÌ ore 09:00 / 10:00
dal 10/01 al 10/05/2024

Quote

€ 185,00 + tessera ASD DLF

€ 175,00 + tessera ASD DLF

per le coppie

1 lezione € 95,00 + tessera ASD DLF



IL TRIANGOLO DELLA SALUTE CON CARLA ALZANAVI

SOLO GYM

Ogni anno cerchiamo di migliorare la nostra offerta ai soci. Questo programma unisce diverse tecniche e discipline: pilates, yoga, respirazione, rilassamento, ginnastica ormonale, ginnastica energetica. Questa fusione di metodi rendono le lezioni uniche e mai noiose. Le tre parole chiave: FORTE, ENERGETICO E CENTRATO. Le posture di ginnastica yoga e ginnastica pilates e i suoi attrezzi.

Presso la palestra Fermi (piccola)

via Pradamano 23 - Udine

Lunedì e mercoledì ore 19:00/20:00

dal 08/01 al 29/05/2024

2 incontri settimanali

€ 280,00 + tessera ASD DLF

1 incontro settimanale

€ 170,00 + tessera ASD DLF

Guarda cos'è SOLO GYM

<http://www.youtube.com/@CarlaAlzanavipersempregym>

RESPIRO E POSTURA

Questo programma ha lo scopo di migliorare i problemi di postura in vari distretti del corpo. Scopo fondamentale è riallineare la colonna vertebrale. Allo stesso tempo migliorano diverse funzioni: la circolazione, si rilasciano le tensioni nervose e muscolari, si dorme meglio, si tonificano i muscoli e si respira meglio. Ideale per gli sportivi, i lavoratori sedentari e per chi passa le giornate in piedi o alla guida.

Presso la palestra Fermi (piccola)

via Pradamano 23 - Udine

Lunedì ore 18:00/19:00 dal 08/01 al 29/05/2024

2 incontri settimanali

€ 280,00 + tessera ASD DLF

1 incontro settimanale

€ 170,00 + tessera ASD DLF

Guarda cos'è RESPIRO E POSTURA

<http://www.youtube.com/@CarlaAlzanavipersempregym>

SPINE YOGA

L'Hatha Yoga, nell'ambito della filosofica indiana, è la scienza del corpo che include tutta una serie di posture fisiche, di esercizi respiratori e momenti di rilassamento guidato, che agiscono sul corpo fisico, emotivo e mentale. Disciplina che fortifica il corpo e la mente con le sequenze di asana per la colonna vertebrale, il pranayama e il rilassamento integrata con Kriya, Bandhas e Mudra. Rende flessibile la colonna vertebrale e accresce la vitalità ed il benessere psico-fisico.

Presso la palestra Fermi (piccola)

via Pradamano 23 - Udine

Mercoledì ore 20:00/21:00 dal 08/01 al 29/05/2024

2 incontri settimanali

€ 280,00 + tessera ASD DLF

1 incontro settimanale

€ 170,00 + tessera ASD DLF

Guarda cos'è SPINE YOGA

<http://www.youtube.com/@CarlaAlzanavipersempregym>

GINNASTICA YOGA PER TUTTI

La ginnastica yoga è una pratica per tutti è una disciplina che tutti possono praticare indipendentemente dalle capacità, dalla salute, dall'età e dal tipo di corporatura. Questa pratica è semplice, chiara e adattabile a qualsiasi persona.

Presso la Palestra Cernich

Via Laipacco, 96- UDINE

Venerdì ore 10:10/11:10 dal 12/01 al 31/05/2024

€ 170,00 + tessera ASD DLF

**Per tutti i 4 corsi si potrà recuperare
1 lezione al mese**

CORSO DI GOLF PER BAMBINI E ADULTI con Roberto Ranzo

10 ore di lezione la domenica mattina (orari da stabilire)

con il maestro internazionale Roberto Ranzo

presso il Golf Club la Faula, a Ravosa di Povoletto

max 6 partecipanti seguiranno corsi di perfezionamento

€ 120,00 + tessera ASD DLF

COSTO DELLA TESSERA ASD PER IL 2024 € 25,00

ALTRI CORSI SPORTIVI

SCUOLA DI PATTINAGGIO CON PATTINI IN LINEA

Rivolto a bambini, ragazzi e adulti. Si imparano i fondamentali, si migliora la tecnica di corsa, slalom e fitness. I pattinatori saranno indirizzati nel corso più adatto alla loro preparazione.

Palestra Istituto Salesiano Bearzi Via Don Bosco, 2 UDINE

Martedì ore 17:30/18:30
base e perfezionamento
bambini, ragazzi, adulti
dal 08/01 al 25/05/2024

Martedì ore 18:30/19:30
rinforzo della tecnica
ragazzi e adulti
dal 08/01 al 25/05/2024

Venerdì ore 17:30/18:30
base e perfezionamento
bambini, ragazzi, adulti
dal 08/01 al 25/05/2024

Venerdì ore 18:30/19:30
rinforzo della tecnica
ragazzi, bambini e adulti
dal 08/01 al 25/05/2024

Scuola Ellero UDINE

Sabato ore 15:00/16:00 base e perfezionamento
bambini, ragazzi dal 08/01
al 25/05/2024

Sabato ore 16:00/17:00 rinforzo della tecnica
ragazzi, bambini, adulti dal 08/01
al 25/05/2024

Quote bambini (4-10 anni)
1 lezione a settimana € 230,00
Quote adulti 1 lezione a settimana € 240,00
Quote bambini (4-10 anni)
2 lezioni a settimana € 380,00
Quote adulti 2 lezioni a settimana € 390,00
Quote 1 genitore e 1 figlio
1 lezione a settimana € 390,00
Quote 2 genitore e 1 figlio
1 lezione a settimana € 490,00
Quote 1 genitore e 2 figli
1 lezione a settimana € 480,00
+ tessera ASD DLF



CORSO DI BADMINTON

Per ragazzi da 11 a 15 anni

Ogni lunedì e giovedì

Dalle 17:30 alle 18:30

INIZIO LUNEDÌ 15 GENNAIO 2024

Palestra Marinelli

Via Aspromonte Udine

Vieni a provare lo sport di racchetta più veloce del mondo

Prove dimostrative gratuite



COLLABORAZIONI CON ALTRE ASSOCIAZIONI SPORTIVE

CORSI DI SCI/SNOWBOARD

in collaborazione con lo SCI CLUB STELUTIS di Udine

Trasporto in pullman GT, partenza da Udine (parcheggio scambiatore Via Chiusaforte) ore 8,00, località sciistica

**Corso di discesa e snowboard
per principianti e perfezionamento**

Monte Zoncolan dal 14/01 al 11/02/2024

**5 giornate di cui 4 per i corsi per un totale di
12 ore e la ultima per la gara di fine corso**

INFO: info@sciclubstelutis.it

Facebook o www.sciclubstelutis.it

cell 324.7849322 - ASD

cell. 339.1768574

Sig. Alessandro Chiarandini



GINNASTICA ARTISTICA

Per allieve/i dai 6 anni

e ragazze delle scuole Superiori

In collaborazione con la Associazione "Arte e Movimento"

Palestra Scuola Primaria "Divisione Alpina Julia"
piazza Polonia, via Colugna, Udine

Orari:

Gruppo 6/10 anni: lunedì e mercoledì dalle 17:00 alle 18:00

Quota mensile € 35,00

Gruppo 8/12 anni: lunedì e mercoledì dalle 16:40 alle 18:00

Quota mensile € 40,00

Gruppo Medie e Superiori: lunedì e mercoledì dalle 18:00 alle 19:30

Quota mensile € 45,00

Per le più esperte coreografie, elementi al suolo, air track, trave, trampolino.

Insegnanti laureate in scienze motorie attente a tutti gli aspetti fisiologici, psicologici e sociali.

Informazioni più dettagliate direttamente in palestra.

Informazioni: Francesca: cell. 328.6927440

Raffaella: 347.5708007

PER CHI FREQUENTA 2 CORSI, IL CORSO CON IL COSTO MINORE VERRÀ SCONTATO DEL 15%!

COSTO DELLA TESSERA ASD PER IL 2024 € 25,00



SEGUICI SU FACEBOOK: DLF UDINE

Programmi dettagliati sul sito

www.dlfudine.it

o presso la Segreteria del DLF dove sono disponibili anche i prezzi per soggiorni individuali in Italia e all'estero.

Chiedete i preventivi alla nostra Agenzia.

Viaggi riservati ai Soci del DLF.

L'iscrizione al DLF è aperta a tutti.

DOPOLAVORO FERROVIARIO

VIALE XXIII MARZO 1848, N° 26

33100 UDINE

Orari di apertura degli uffici e della segreteria:

dal lunedì al venerdì

dalle 09:00 alle 12:00 e dalle 15:00 alle 18:00

su appuntamento dalle 09:00 alle 12:00

Tel. 0432.522131

Mail corsi e sport: amministrazione@dlfudine.it

Mail per i viaggi: viaggi@dlfudine.it

**ALTRI GRUPPI DELL'ASD
POLISPORTIVA DLF UDINE**

CICLISTI

JUDO

**PALLACANESTRO
(mini e giovanile)**

PALLAVOLO

(mini e giovanile)

PODISTI

SCACCHI