



Spartum: tra impegno, passione e risultati!



Figura 1 - Campionato di Serie C di Ginnastica Ritmica

L'Associazione S.D. Ginnastica e Danza Spartum è ormai completamente immersa in questo nuovo anno sportivo che l'ha già vista all'opera in eccezionali spettacoli, molteplici manifestazioni e competizioni agonistiche di alto livello.

Le manifestazioni e gli spettacoli in cui è stata impegnata fino ad ora sono:

- L'Antica Sagra del Capiteo, del 23 settembre 2017, dove è stata data dimostrazione di tutte le discipline per bambini, ragazzi, e adulti e per concludere le atlete si sono cimentate in uno spettacolo coreografico e acrobatico che, oltre ad avere attirato un elevato numero di spettatori, ha riscosso molto successo;
- La Festa dello Sport di Campodarsego del 1 ottobre 2017 dove, nonostante la pioggia, la Spartum non si è fatta intimorire ed è riuscita comunque a dare dimostrazione delle discipline rivolte agli adulti;
- Lo spettacolo di Halloween "Tra sacro & profano" tenuto presso il Centro Commerciale "Le Centurie" il 20 novembre 2017: la bravura, l'impegno delle atlete, la cura della scenografia, dei costumi e del trucco e l'azzeccata scelta delle musiche hanno permesso la riuscita di un meraviglioso spettacolo applaudito dagli innumerevoli spettatori;
- La Maratona di "MIVAO" del 5 novembre 2017, dove lo Staff Spartum con la sua energia e con la sua professionalità ha coinvolto i corridori in un eccezionale riscaldamento musicale che, oltre ad aver riscosso molto successo, ha permesso ai partecipanti di preparare al meglio il fisico e le articolazioni alla corsa.

Le competizioni sportive agonistiche:

- Per la Ginnastica Ritmica l'anno sportivo è iniziato all'insegna di nuove competizioni: le atlete hanno partecipato al Campionato di Ginnastica Ritmica di Serie B (Vanessa De Gaspari, Beatrice Germano, Angela Bortolato e Rozzato Asia) e di Serie C (Dalila Lombardo, Vera Franzoi, Giulia

Cesaro e Sofia Valente)ottenendo ottimi punteggi e salendo di prova in prova nella classifica. Le prove sono state difficili e la giuria si è mostrata molto esigente, ma le atlete sono riuscite a portare a termine le prime tre prove dei campionati a testa alta e mostrando il meglio di loro.

- Per la Ginnastica Artistica il primo appuntamento agonistico sarà la gara di ginnastica artistica agonistica del circuito AICS che si terrà a inizio dicembre 2017: le atlete stanno preparando i loro esercizi ai vari attrezzi per arrivare preparate e sicure al giorno della competizione, nel quale daranno dimostrazione del lavoro svolto.

Per tutto il mese di novembre 2017 lo Staff Spartum e tutte le atlete sono stati impegnati nelle lezioni a porte aperte nelle quali dal gruppo dei più piccolini del propedeutico ai gruppi più avanzati, le atlete hanno avuto l'occasione di mostrare a genitori, parenti e amici la metodica di allenamento e gli esercizi appresi sino ad oggi.

Nuovi corsi rivolti agli adulti e ai bambini sono stati avviati in casa Spartum a inizio novembre:



Personal Training
Sotto la guida esperta di un professionista Laureato in Scienze Motorie

LEZIONI INDIVIDUALI O A PICCOLI GRUPPI FINALIZZATE AL RAGGIUNGIMENTO DEI VOSTRI PERSONALI OBIETTIVI!

TIPOLOGIE:

- DIMAGRIMENTO E TONIFICAZIONE
- PREPARAZIONE FISICA
- POSTURALE E CORRETTIVO

RIEDUCAZIONE MOTORIA IN SEGUITO A TRAUMI E/O INFORTUNI

In seguito ad un'accurata analisi posturale verrà strutturato un programma di training individualizzato e personalizzato.

PER INFORMAZIONI: Sig.ra Georgia 3661364212 - Segreteria 0499335811
A.S.D.G.D Spartum andspartum@gmail.com www.spartum.it



"Mi alleno con Mamma & Papà"
... e se non possono, con gli zii e i nonni!

Un'ora di Attività Fisica
con momenti di condivisione tra genitore o familiare e figlio.
MOMENTI INSIEME: Riscaldamento, Giochi e Rilassamento!

PER GLI ADULTI NON C'E' LIMITE DI ETA', PER I PIU' PICCOLINI A PARTIRE DAI 5 ANNI DI ETA'!

LUNEDI 6 NOVEMBRE 2017 vi aspettiamo per una LEZIONE DI PROVA GRATUITA!!

Tutti i LUNEDI' e i MERCOLEDI' dalle 18.30 alle 19.30,
Presso: Palazzetto dello Sport di Borgorico (PD)
Via Straelle 57, 35010.

IL CORSO IDEALE PER TUTTI I GENITORI E FAMILIARI CHE DEIDERANO FARE DEL SANO MOVIMENTO IN COMPAGNIA DEL LORO FIGLIO O NIPOTE!

PER INFORMAZIONI: Ufficio 0499335811 - Sig.ra Lisa 3351614943 - Sig.ra Fiorella 3408821655
www.spartum.it Pagina Facebook: A.S.d.g.d. Spartum

- "Mi alleno con mamma e papà": una nuovo format di allenamento che ha l'obiettivo di unire genitori e/o parenti ai figli e/o nipoti in un momento molto importante come quello dello sport. L'ora di lezioni è strutturata con momenti di condivisione fra grandi e piccini quali il riscaldamento, giochi e percorsi motori e il rilassamento finale e con attività specifiche per le due diverse fasce di età. Il corso si tiene presso il Palazzetto dello Sport di Borgorico (PD) – Via Straelle 57, 35010.
- Personal Training e Rieducazione posturale: lezioni individuali specifici per le quali è stata acquistata un' adeguata attrezzatura che permetterà di personalizzare le sedute di allenamento sulle specifiche esigenze e richieste della persona. Il percorso individuale di training è strutturato sulla base di un'accurata analisi posturale del soggetto eseguita da un professionista in Scienze Motorie che determinerà poi il programma di allenamento.

Nel nostro sito www.spartum.it e sulla nostra pagina Facebook potrete restare aggiornati su tutte le informazioni relative ad orari e sedi dei corsi.