

ALTRI CORSI SPORTIVI

PATTINAGGIO

SCUOLA DI PATTINAGGIO "INLINE" il lunedì, venerdì e sabato
Per bambini, ragazzi, adulti. Pattinaggio base, slalom e fitness. I pattinatori verranno indirizzati nel corso più adatto alla loro preparazione. Dal 01/10 al 15/12/2018
Palestra Istituto Salesiano Bearzi, Via Don Bosco, 2 UDINE

Lunedì dalle 18.00 alle 19.00 Corso senza esperienza e rinforzo passi base

Lunedì dalle 19.00 alle 20.00 - Adulti

Venerdì dalle 17.30 alle 18.30 - Bambini e ragazzi Corso senza esperienza e rinforzo passi base

Venerdì dalle 18.30 alle 19.30 - Bambini e ragazzi

Scuola Ellero Sabato dalle 14.30 alle 15.30 e dalle 15.30 alle 16.30

Bambini, ragazzi, adulti Corso senza esperienza e rinforzo passi base

Quote bambini (4-10 anni) 1 lezione a settimana € 95,00

Quote adulti 1 lezione a settimana € 100,00

Quote bambini (4-10 anni) 2 lezioni a settimana € 145,00

Quote adulti 2 lezioni a settimana € 150,00

Quote 1 genitore e 1 figlio 1 lezione a settimana € 165,00

Quote 2 genitore e 1 figlio 1 lezione a settimana € 235,00

Quote 1 genitore e 2 figli 1 lezione a settimana € 225,00 + tessera ASD DLF
corsi personalizzati (slalom, corsa, rinforzo della tecnica etc.) su appuntamento per piccoli gruppi max 5/6 persone a prezzi da stabilire.

CORSO DI GOLF PER BAMBINI E ADULTI con Roberto Ranzo

10 ore di lezione la domenica mattina (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

CORSI DI SCI PER PRINCIPIANTI E PERFEZIONAMENTO

in collaborazione con lo SCI CLUB STELUTIS di Udine

per bambini, ragazzi e adulti

dal 14/01 al 11/02/2018 - 5 domeniche

trasporto in Pullman GT, partenza da Udine

località sciistica: Gerlitzten-Austria (da Udine 1 ora e 20 min.)

QUOTE PARTECIPAZIONE compresa Tessera ASD D.L.F. 2019

INFO: info@sciclubstelutis.it cell. sig. Araldo 339 1555348

La quota comprende: trasporto in pullman, gita sulla neve sempre in pullman alla 6ª domenica, polizza assicurazione infortuni, utilissimo gadget.

Previsti Skypass a prezzi scontati per gli iscritti ai Corsi.

Per gli accompagnatori dei corsisti il costo è di € 125,00 che comprende 6 viaggi in pullman, tessera sociale, assicurazione infortuni.



ACQUAGYM CORSI 2018

ORARI E GIORNI DI SVOLGIMENTO

PISCINA DEL TOMADINI

	Lun	Mart	Merc	Ven	Sab
inizio	17/09		19/09	21/09	
fine	17/12		19/09	21/12	
orario di inizio corsi					
	9.00		9.00	18.00	
	9.40		9.40	18.40	
	10.20		10.20	19.20	
	20.00			20.00	
	20.45			20.40	

PISCINA DI VIA PRADAMANO

	Lun	Mart	Merc	Ven	Sab
inizio		20/11	21/11		
fine		15/05	16/05		
orario di inizio corsi					
		19.00	18.00		
		19.40*	18.40		
		20.20	19.20		
			20.00*		
* Acqua-Zumba					

PISCINA DEL PALAMOSTRE

	Lun	Mart	Merc	Ven	Sab
inizio		18/09		21/09	22/09
fine		18/12		21/12	22/12
orario di inizio corsi					
		9.30		9.30	9.00
		10.15		10.15	9.40
					10.20
				novità	17.50
NUOTO BAMBINI					
					16.30
					17.10
					17.50

Quote Acquagym dal 17/09 al 22/12/2018 + tessera ASD DLF

€ 195,00 lezioni 2 volte a settimana

€ 165,00 lezioni 1 volta a settimana

Quote Acquagym Via Pradamano dal 19/11 al 19/12/2018 + tessera ASD DLF

€ 195,00 lezioni 2 volte a settimana

€ 165,00 lezioni 1 volta a settimana

Quote Nuoto bambini (dai 3 ai 15 anni) dal 22/09 al 22/12/2018 + tessera ASD DLF

€ 150,00 lezioni 1 volta a settimana,

€ 135,00 a bambino in caso di 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 DLF in Viale 23 Marzo, 26

fino ad esaurimento posti

...ed inoltre con la tessera

AGENZIA VIAGGI DLF

viaggi e soggiorni organizzati di gruppo, prenotazioni individuali con i migliori Tour Operator, biglietteria aerea, last minute, crociere con sconti ai Soci dal 5 al 10%

WEEK END SCIISTICI 2019

MERCATINI DI NATALE

INOLTRE VIAGGI
IN ITALIA ED
EUROPA IN

ABACOVIAGGI
Tour operator
COLLABORAZIONE CON

Prenotazioni presso la nostra Agenzia
tel 0432.522131

www.dlfudine.it

Chi frequenta i nostri corsi sportivi può ottenere il

CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO

presso lo studio convenzionato

Dott. Alessandro Grassi

Medico dello Sport

Via Grazzano 41, Udine

prenotando al n° 0432.503365

dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00

Protegetevi dagli infortuni nello sport e non solo con una polizza personalizzata a condizioni riservate ai soci della Polisportiva



Agenzia di Udine - Viale Venezia, 20

Tel. 0432532320



Viale XXIII Marzo 1848 n° 26 - Udine
Tel. 0432.522131 - Fax 0432.522179
www.dlfudine.it amministrazione@dlfudine.it

Fitness e non solo!

CORSO di ACQUAGYM CORSO di NUOTO BAMBINI



BODY CONTROL • FUNCTIONAL CIRCUITRAINING
GINNASTICA RIEDUCATIVA POSTURALE DINAMICA
GINNASTICA ANTALGICA

CORSO DI HATHA YOGA
CORSO di PRANAYAMA DINAMICA del RESPIRO
YOGA NIDRA
RAJA YOGA (MEDITAZIONE)



in collaborazione con Steeve Dubois

GINNASTICA ARGENTINA CHE ALLENA CORPO E MENTE
SPINE YOGA POSTURAL TRAINING
CORSO CORPO SNELLO

CORSI DI PATTINAGGIO per bambini e adulti
CORSI DI GOLF per bambini e adulti



SEGUICI SU FACEBOOK: DLF UDINE

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

**da SETTEMBRE
a DICEMBRE
2018**



I corsi si ripeteranno nel 2019



GRUPPI SPORTIVI DELLA ASD POLISPORTIVA DLF UDINE

CICLISTI

JUDO

NUOTO (bambini)

PALLACANESTRO (mini e giovanile)

PALLAVOLO (mini e giovanile)

PATTINAGGIO

PODISTI

SCACCHI

SCI



GINNASTICA ANTALGICA SISTEMA con Luigi Loglisci

Palestra G. Deledda, via Laipacco Udine dal 02/10 al 13/12/2018 martedì e giovedì dalle 09.00 alle 10.00 e dalle 10.00 alle 11.00

Si caratterizza per essere un'attività a basso impatto f.c. (frequenza cardiaca) totalmente depurata da situazioni come: corsa, salti, balzi, e quant'altro comportamenti microtraumi; per questo rivolta ad un pubblico molto vasto soprattutto di età adulta; ha come obiettivi tre stadi di gradualità: il risveglio, il ripristino, il mantenimento dell'efficienza o come attività di accesso in vista di altre future; attraverso stimolazioni articolari e muscolari compiute in maniera lenta nel totale rispetto della respirazione in stato di riposo e delle resistenze del soggetto. Necessitano tappetino e piccolo supporto per la testa per il lavoro a terra, ed abbigliamento atto a non disperdere il calore corporeo. Le lezioni verranno tenute da Luigi Loglisci, chinesologo, laureato in scienze tecniche delle attività motorie (p.a.) ad indirizzo di educazione funzionale. Si potrà effettuare una lezione di prova gratuita.

€ 95,00 + tessera ASD DLF

GINNASTICA RIEDUCATIVA POSTURALE DINAMICA

Con Luigi Loglisci

Ginnastica medico posturale preventiva e correttiva al mal di schiena

Palestra liceo J.Stellini, via Benedetto Cairoli, Udine (p.le 1° Maggio)

dal 02/10 al 13/12/2018 martedì e giovedì dalle 19.00 alle 20.00

I dolori e le patologie della colonna sono tra i disturbi più frequenti della nostra società, con le principali e più innovative tecniche: metodo Feldenkrais (consapevolezza attraverso il movimento), tecnica Alexander (auto-osservazione), metodo Eutonia (movimento organico e naturale), sistema Body-mind-centering (studio esperienziale del movimento), Back school (imparare ad usare la propria colonna vertebrale), per ottenere equilibrio tra forza muscolare ed elasticità del corpo, obiettivo facilmente raggiungibile con questa disciplina che grazie ad un lavoro sinergico tra tono muscolare, flessibilità e controllo della postura, dona nuovo equilibrio alla struttura corporea, senza sovraccaricare le articolazioni. Necessitano tappetino ad alto assorbimento e supporto cervicale per il lavoro a terra, si raccomanda abbigliamento atto a non disperdere il calore corporeo. Le lezioni verranno tenute da Luigi Loglisci, chinesologo, laureato in scienze tecniche delle attività motorie (p.a.) ad indirizzo di educazione funzionale. Si potrà effettuare una lezione di prova gratuita.

€ 130,00 + tessera ASD DLF

BODY CONTROL con Irene Fiorino e Luigi Loglisci

Palestra piccola "Liceo J. Stellini", via Benedetto Cairoli, Udine

dal 01/10 al 12/12/2018 - lunedì e mercoledì dalle 18.30 alle 19.30

dal 02/10 al 13/12/2018 - martedì e giovedì dalle 18.00 alle 19.00

E' da considerarsi un vero e proprio progetto motorio in diversi moduli: il primo di questi è MATWORK (lavoro a terra). Il lavoro si concentra su distretti muscolari connessi al bacino, il metodo promuove un ottimo equilibrio tra forza e flessibilità; nasce con la semplificazione di esercizi complessi, altrimenti molto difficili per una persona di media capacità, in modo da poterli acquisire con gradualità. Corregge la postura, migliora la percezione del proprio corpo in movimento, ideale per il controllo respiratorio.

€ 80,00 (una lezione a settimana per intero periodo)

+ tessera ASD DLF

€ 120,00 (due lezioni a settimana per intero periodo)

+ tessera ASD DLF



IL TRIANGOLO DELLA SALUTE con Carla Alzanavi

L'insegnante di educazione fisica Carla Alzanavi presenta il "TRIANGOLO DELLA SALUTE" e i suoi tre fondamentali:

- 1) il peso forma e alimentazione
- 2) il movimento fisico: allineamento scheletrico e posturale, la qualità del tono muscolare e l'importanza dell'attività fisica
- 3) l'atteggiamento mentale positivo: la gestione dei pensieri e la mente rilassata

SPINE YOGA SCHIENA E POSTURAL TRAINING

SpineYoga Schiena e postura: ad Adegliacco.

Via Centrale n. 69 presso Asilo Nido Ma'-Pa'-Mondo

Il lunedì dalle 18.00 alle 19.00, 11 incontri/11 ore dal 01/10/2018

Il lunedì dalle 20.15 alle 21.15 incontri/11 ore dal 01/10/2018

Spine Yoga:

il mercoledì dalle 20.15 alle 21.15. 11 incontri/11 ore dal 03/10/2018

Postural training con attrezzi:

il mercoledì dalle 18.15 alle 19.15, 11 incontri/11 ore dal 03/10/2018

Nuovo corso di Postural training Spine Yoga:

Pagnacco in via Rizzani n° 3

il lunedì dalle 16.15 alle 17.15, 11 incontri /11 ore dal 01/10/2018

Un corpo allineato, una corretta postura e la qualità del tono muscolare, abbinati alla respirazione, al rilassamento, al pensiero positivo, sono i pilastri di una schiena sana. Un salutare percorso per scoprire ed ascoltare se stessi. Con le tecniche Spine Yoga rigeneri la spina dorsale, aumenti la vitalità psicofisica, controlli lo stress, impari ad alimentarti disintossicando l'organismo. Benessere, prevenzione e qualità di esercizio sono i cardini di questo programma. Bassa intensità, adatto a tutti.

**corsi personalizzati su appuntamento per piccoli gruppi
max 5/6 persone a prezzi da stabilire.**

SPINE YOGA AL MATTINO: corso rivolto agli over 65

A Udine, Viale Venezia n. 34, presso la Cooperativa "Pervinca

Il mercoledì dalle 9.30 alle 10.30, 11 incontri/11 ore dal 01/10/2018

CORPO SNELLO

Ad Adegliacco, Via Centrale n. 69,

presso Asilo Nido Ma'-Pa'-Mondo

Corpo snello Circuit Training:

il lunedì dalle 19.00 alle 20.00, 11 incontri / 11 ore dal 01/10/2018

Corpo snello benessere:

il mercoledì dalle 19.15 alle 20.15, 11 incontri/11 ore dal 03/10/2018

Il segreto del peso forma e come riconquistare un corpo perfetto e un bel portamento. Peso forma, bellezza e vitalità. Attraverso la ginnastica metabolica, gli esercizi brucia grassi, la varietà di esercizi e di attrezzi, l'attività aerobica, la prevenzione della schiena attraverso gli esercizi posturali.

QUOTE " IL TRIANGOLO DELLA SALUTE"

**2 incontri settimanali
per 11 settimane € 135,00
+ tessera ASD DLF**

**1 incontro settimanale
per 11 settimane € 75,00
+ tessera ASD**



FUNCTIONAL CIRCUIT TRAINING con Irene Fiorino

In Via Benedetto Cairoli, Udine. Palestra piccola "Liceo J. Stellini".

il lunedì e mercoledì dal 01/10 al 12/12/2018 dalle 19.30 alle 20.30

Circolo di tonificazione mirato al miglioramento del tono e dell'elasticità muscolari attraverso il controllo della postura. L'attività prevede una fase di riscaldamento generale seguita da 30' circa di lavoro in circuito completata da esercizi di allungamento e mobilità.

€ 80,00 + tessera ASD DLF (massimo 12 persone)

€ 120,00 due lezioni a settimana per l'intero periodo



LA GINNASTICA ARGENTINA CHE ALLENA CORPO E MENTE

Conduce Cristina De Nipoti, Counselor registrata al REICO n. 841 e Istruttore Tecnico del Benessere ASI Ass.ni Sportive Sociali Italiane settore Arti Olistiche e Orienta n. 20171783

Palestra piccola "Liceo J. Stellini" via Benedetto Cairoli, UDINE

Dal 03/10 al 12/01/2018, il mercoledì dalle 20.30 alle 21.30.

Il Corso è basato sul movimento guidato, che consente di sciogliere le tensioni, ridurre lo stress, per star bene con se stessi, con gli altri e sorridere alla vita divertendosi.

Durante la lezione, si riesce a creare un ambiente accogliente e dinamico. La pratica è dedicata a tutti coloro che, attraverso il movimento, vogliono imparare a conoscersi meglio.

A chi piace stare con gli altri e cerca un ambiente sereno e privo di giudizio, in cui trovare la dimensione dell'inclusione, della priorità e del "CERCHIO" modalità espressiva e aggregativa primaria di questa disciplina

Nella fase di rilassamento della pratica, ampio spazio viene dato alle tecniche di respirazione e meditazione.

La pratica che ti aiuta nella vita. Davvero.

Praticando regolarmente noterai una metamorfosi:

- maggiore serenità interiore
- miglioramento delle relazioni con gli altri
- riduzione del senso di noia, monotonia e sensazione di tristezza

€ 90,00 + tessera ASD DLF

INFO: criden@criden.it - www.criden.it

cell. 338.9872172

ISCRIZIONI AI CORSI DELLA ASD

**Si riceveranno telefonando allo 0432.522131,
dal lunedì al venerdì ad iniziare dal 02/07/2018,
fino ad esaurimento posti.**

Collaborazioni

Con Steeve Dubois

insegnante dell'Unione Europea dello Yoga - U.E.Y.
proponiamo ai Soci corso di YOGA e PRANAYAMA



YOGA DEL KASHMIR

In Via Nazionale 42, Tavagnacco. Presso la sede di "Power Yoga Italy".

il lunedì dal 08/01 al 12/03/2018 e dal 19/03 al 04/06/2018 dalle 18.30 alle 20.00

Corso di Yoga secondo l'antica tradizione del Kashmir.

Questo tipo di yoga della tradizione si colloca nella visione non dualistica delle scuole sivaiste. Un approccio a livello emotivo ed estetico allo stesso tempo. Nessuna pretesa di un cambiamento, ma un ascolto profondo del proprio corpo e l'accettazione dei propri limiti, lontano dall'idea di risultati e competizione. Una pratica delle posture quasi meditativa, solamente il piacere di lasciare fluire il corpo e la mente in una bellissima unione che va al di là di concetti, schemi e pensieri.

PRANAYAMA dinamica del respiro

In Via Nazionale 42, Tavagnacco. Presso la sede di "Power Yoga Italy".

il lunedì dal 08/01 al 12/03/2018 e dal 19/03 al 04/06/2018 dalle 20.00 alle 21.00

Il pranayama è il filo conduttore di ogni pratica Yoga. Respirare è vivere, respirare bene è vivere bene. L'utilizzo delle ritenzioni, i ritmi, le contrazioni, le tecniche del pranayama e di purificazione, il modo corretto di respirare. Tutti questi argomenti verranno introdotti durante il corso. Il pranayama è preparatorio alla meditazione.

YOGA NIDRA

In via Mentana, 29, Udine

Il giovedì dal 11/01 al 15/03/2018 e dal 22/03 al 07/06/2018 dalle 19.30 alle 20.30

Yoga Nidra è un percorso interessantissimo dello Yoga. È un insieme di tecniche di rilassamento profondo. Lo Yoga Nidra può essere praticato da qualsiasi persona di qualsiasi età perché non prevede nessun tipo di sforzo fisico. È lo Yoga del rilassamento e nella sua realizzazione più profonda ci permette di vivere lo stato del sogno cosciente; molto utile per chi soffre di stress, agitazione e problemi di sonno.

Chi si iscrive a due corsi di Steeve Dubois otterrà
lo sconto del 40%del corso con il minor costo

CAMPEGGIO CLUB UDINE

Per un turismo itinerante per la famiglia e per tutti,
in camper e all'aria aperta,
alla scoperta del nostro splendido
FRIULI VENEZIA GIULIA
e non solo,
in collaborazione
con il DLF-di Udine



Info

**campeggioclubudine@yahoo.it
www.campeggioclubudine.it**