



# BODY & MIND

STAGIONE

2019  
2020

INSIEME DI ATTIVITÀ CHE HANNO LO SCOPO DI MIGLIORARE LA **FLESSIBILITÀ** E L'ESCURSIONE DEL MOVIMENTO, MIGLIORARE LA **FORZA DEL CORE**, LA **POSTURA** QUOTIDIANA, RIDUCENDO I LIVELLI DI **STRESS** E PRODUCENDO UN SENSO DURATURO DI **BENESSERE**.

## I CORSI:

- **YOGA**
- **PILATES**
- **EDUCAZIONE POSTURALE**

**ISCRIZIONI:** on-line [www.uisp.it/bolzano](http://www.uisp.it/bolzano)



## YOGA

Attività che ha l'obiettivo di allenare il proprio corpo attraverso il rilassamento e la meditazione e di armonizzare mente e corpo per migliorare il proprio stato di salute.

Palestra Turrini - Oltrisarco - Via C. Augusta 107

Lunedì 19.30 - 21.00

Costo: €160 (febbraio/maggio)

Sede UISP - Via Firenze 37/a

Mercoledì 18.00-19.00 - Giovedì 13.00-14.00

Costo: €130 (febbraio/maggio)

## PILATES

Programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale.

Palestra Uisp- Via Firenze 37/A

Martedì 10.00 - 11.00 / 11.00 - 12.00 / 19.30 - 20.30

Giovedì 10.00 - 11.00 / 11.00 - 12.00

Costo: €100 (febbraio/maggio)

## EDUCAZIONE POSTURALE

La ginnastica posturale che ha l'obiettivo di ristabilire l'equilibrio muscolare. In particolar modo agisce sulle zone del corpo rigide o dolorose, provvedendo a migliorare la postura e la capacità di controllo del corpo.

Tramite la stessa si imparano di nuovo le posizioni che si assumono abitualmente durante la giornata.

Casa di cura Bonvicini - Via Pacher, 12

Lunedì 18.00 -19.00 / 19.10 - 20.10

Costo: €86 (12 lezioni - €70 per soci Rheuma)

Sede UISP - Via Firenze, 37/a

Martedì 18.30 - 19.30

Costo: €100 (febbraio/maggio)

### 2° turno: 3 febbraio - 29 maggio

Si ricorda che al costo del corso va aggiunto il costo della tessera UISP (€12);

Nel caso si partecipi a due o più attività si ha uno sconto di €10 sulla quota;

Possibilità di inserimento a corso iniziato e su richiesta lezione di prova concordata con la segreteria.



## REGOLAMENTO

### ATTIVITÀ CORSUALE E GIORNATE DI SOSPENSIONE

I corsi inizieranno nel mese di **febbraio**.

Le giornate di sospensione saranno le seguenti:

Dal 23.2 al 29.2 (vacanze di Carnevale)

Dal 9.4 al 14.4 (vacanze di Pasqua)

### ISCRIZIONI

Le iscrizioni resteranno aperte fino ad esaurimento posti per tutto il periodo: febbraio - maggio 2020.

I corsi verranno attivati a raggiungimento numero minimo di iscritti.

### NON È PERMESSO

Accedere alle palestre senza essersi cambiati le scarpe. Qualsiasi calzatura da ginnastica è permessa purchè pulita ed usata esclusivamente in palestra.

È vietato accedere in palestra in assenza dell'insegnante.

### QUOTE

L'istruttore, dopo la prima lezione, è autorizzato dall'Associazione a non far proseguire il corso ai soci non in regola con i pagamenti delle quote.

### RIMBORSI

Può essere richiesto se, in caso di malattia, vengono perse almeno 4 lezioni consecutive e presentando il certificato medico. Sul totale della quota delle lezioni perse verrà trattenuto il 20%.

### RECUPERI

Per queste attività non sono previsti recuperi.

### MODALITÀ COMUNICAZIONI AI SOCI

Tutte le comunicazioni relative ai corsi, (es.: sospensione attività per imprevisti non dipendenti dall'Associazione, inizio e fine corsi, ecc.) verranno comunicate a tutti i soci esclusivamente col nostro servizio sms o mail.

Si prega quindi di controllare di aver fornito al momento dell'iscrizione il numero di cellulare ed indirizzo mail corretti.