



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 BIOENERGETICA**

NUOVA
SEDE UISP!
dal 30.09 in
Via Firenze, 37
Bolzano

ISCRIZIONI: Dall'11 settembre 2019 on-line www.uisp.it/bolzano



YOGA

Palestra Turrini - Oltrisarco - Via C. Augusta 107

Lunedì 19.30 - 21.00

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.

Costo: €160 (1 turno)

PILATES

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

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.

Costo: €100 (1 turno)

EDUCAZIONE POSTURALE BIOENERGETICA

Casa di cura Bonvicini - Via Pacher, 12

Lunedì 18.00 - 19.00 / 19.10 - 20.10

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.

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

1° turno: 7 ottobre - 31 gennaio

2° turno: 3 febbraio - 29 maggio

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

Chi si iscrive entro il 17/11 per l'intera stagione sportiva (ottobre-maggio) potrà usufruire dello sconto del 10%;

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.