



PARTONO I CORSI UISP ALLA PALESTRA TURRINI OLTRISARCO

**TANTE ATTIVITÀ PER ADULTI,
BAMBINI, OVER65.**

**VAI SU WWW.UISP.IT/BOLZANO PER
SCOPRIRE TUTTI I CORSI.**

5-9 OTTOBRE >> OPEN WEEK!

**5 GIORNI PER PROVARE
GRATUITAMENTE TUTTE LE LEZIONI**

Calendario su www.uisp.it/bolzano

I CORSI IN PARTENZA:



OVER 65

- **GINNASTICA POSTURALE** Lunedì + Mercoledì 9:00-10:00
- **BALLI DI GRUPPO** Lunedì 15:00-16:00 + 16:00-17:00
- **YOGA BASE** Giovedì 16:15-17:15 / Venerdì 9.00-10.00
- **MUSICA MOVIMENTO NONNI-NIPOTI** Giovedì 15:00-16:00
- **MUSICA ARTE MOVIMENTO** Venerdì 10:30-11:30

AKTIVITÄT FÜR ALLE



AFA

- **FELDENKRAIS** Giovedì 9:00-10:00 / Venerdì 17.00-18.00
- **RIFLESSOLOGIA PLANTARE** Mercoledì 19:30-21:00



BAMBINI

- **KARATE** Martedì 15:00-16:00
- **JUDO** (7-13 anni) Venerdì 18:30-19:30
- **YOGA** Venerdì 15:30-16:30
- **FIABA MOVIMENTO** (3,5-5 anni) Martedì 16:15-17:00
- **MUSICA MOVIMENTO NONNI-NIPOTI** Giovedì 15:00-16:00



MOVIMENTO

- **PILATES** Lunedì 18:00-19:00
- **GINNASTICA DI MANTENIMENTO** Lunedì 19:30-20:30
- **YOGA** Martedì + Giovedì 17:30-19:00
- **KARATE** Martedì 19:30-20:30
- **DIFESA PERSONALE** Giovedì 19:30-20:30
- **JUDO** Venerdì 19:30-20:30

PALESTRA TURRINI – VIA CLAUDIA AUGUSTA 107
Per info: 0471 300057 - bolzano@uisp.it