



# **PARTONO I CORSI UISP ALLA PALESTRA TURRINI OLTRISARCO**

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

**VAI SU [WWW.UISP.IT/BOLZANO](http://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](http://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](mailto:bolzano@uisp.it)