


PRENOTA LA TUA PROVA GRATUITA!

Via Firenze 37/a - Bolzano
Prenotati allo 0471 300057 - segreteria.bolzano@uisp.it

 UISP sportpertutti <small>Comitato di Bolzano</small>	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
MATTINA 9.30-12.00	9.30-10.30 <u>Attività gestanti</u>	10.00-11.00 <u>Pilates</u>	8.00-9.00 <u>Yoga</u>	10.00-11.00 <u>Pilates</u>		
	10.30-11.30 <u>Attività post-parto</u>	11.00-12.00 <u>Pilates</u>		11.00-12.00 <u>Pilates</u>	10.30-11.30 <u>Attività post-parto</u>	10.30-11.30 <u>Salsation</u>
PAUSA PRANZO 12.00-15.00	13.00-14.00 <u>Fitness guidato</u>		13.00-14.00 <u>Attività gestanti</u>	13.00-14.00 <u>Yoga</u>		
	14.00-15.00 <u>Fitness guidato</u>		14.00-15.00 <u>Fitness guidato</u>			
POMERIGGIO 15.00-18.00	15.00-16.00 <u>Yoga bimbi</u>	17.30-18.30 <u>Fitness guidato</u>		16.30-17.30 <u>Fitness guidato</u>	16.30-17.30 <u>Fitness guidato boys</u>	
	16.00-17.00 <u>Fitness guidato girls</u>	17.30-18.15 <u>Energy Dance</u>	15.00-15.45 <u>Circomotricità (5-7 anni)</u>	17.30-18.30 <u>Fitness guidato</u>	17.30-18.30 <u>Fitness guidato boys</u>	
	16.00-16.45 <u>Motricità bimbi (2-3 anni)</u>					
	16.45-17.30 <u>Motricità bimbi (3-5 anni)</u>					
	17.00-18.00 <u>Fitness guidato girls</u>	18.15-19.00 <u>Flex&Tone</u>				
SERA 18.00-20.00	18.00-19.00 <u>Total body</u>	18.30-19.30 <u>Fitness guidato</u>			18.30-19.30 <u>Fitness guidato</u>	
	18.00-19.00 <u>Total body</u>	18.30-19.30 <u>Ginnastica posturale</u>	18.00-19.00 <u>Yoga</u>	18.30-19.30 <u>Fitness guidato</u>		
	19.00-20.00 <u>Salsation</u>	19.00-20.00 <u>Tone Target</u>	18.30-19.30 <u>Tone Target</u>	19.00-20.00 <u>Tone Target</u>		
	20.00-21.00 <u>Danza africana</u>	19.30-20.30 <u>Pilates</u>		20.00-21.00 <u>Karate adulti</u>		