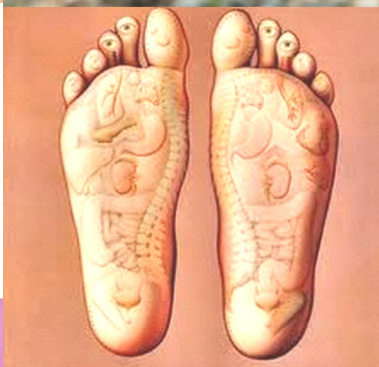




**UISP**  
sportpertutti

Comitato di Bolzano

# ATTIVITÀ ADULTI IN PALESTRA



per informazioni e iscrizioni

UISP - via Dolomiti 14

0471 300057

segreteria.bolzano@uisp.it



UISP Bolzano



uispbolzano

[www.uisp.it/bolzano](http://www.uisp.it/bolzano)

# PALESTRA ADULTI



## TOTAL BODY WORKOUT

Palestra Turrini - Oltrisarco - Via C. Augusta 107

**LUNEDÌ 14.45-15.45**

**MARTEDÌ 19.30-20.30**

## GINNASTICA DI MANTENIMENTO

LICEO SCIENTIFICO TORRICELLI

**LUNEDÌ 18.15-19.15**

## YOGA

Palestra Turrini - Oltrisarco - Via C. Augusta 107

**LUNEDÌ 20.00-21.30**

## EDUCAZIONE POSTURALE BIOENERGETICA

Casa di cura Bonvicini (Via Pacher 12)

**LUNEDÌ 18.00 - 19.00; 19.10 - 20.10**

## PILATES

SCUOLA S. FILIPPO NERI

**MARTEDÌ 20.00-21.00**

## JUDO

PALESTRA GREEN ENERGYM - Centrum - Via Galvani 3

**VENERDÌ 18.15 - 19.45**

## **DANZA AFRICANA**

SCUOLA RODARI (Via S. Vigilio)

**LUNEDÌ 20.00-21.30**



## **DANZE POPOLARI DAL MONDO**

SCUOLA ARENDT (centro città)

**LUNEDÌ 19.30-20.45 (corso base)**

**20.45-22.00 (corso avanzato)**

## **NORDIC WALKING**

**Corso base: MARTEDÌ E GIOVEDÌ MATTINA**

**Corso esperti: VENERDÌ MATTINA**



## **VOLLEY AMATORIALE**

SCUOLE MEDIE ALFIERI

**LUNEDÌ 20.00-22.00**



## **RIFLESSOLOGIA del piede**

**29/30 Settembre e 13/14 Ottobre,**

**Sabato ore 14,00-18,00**

**Domenica 9,30- 17,00**

## **NEUROBICA**

**Tutti i mercoledì dal 26 settembre**

**Progrediti 9.00-10.00;**

**principianti 10.00-11.00;**

**intermedi: 11.00-12.00**

# REGOLAMENTO, CALENDARIO E COSTI

## ATTIVITA' CORSOALE E GIORNATE DI SOSPENSIONE

I corsi inizieranno nel mese di ottobre (vedere nella sezione specifica)

Le giornate di sospensione saranno le seguenti:

- Dal 29/10 al 3/11 (settimana dei Santi)
- Sabato 8 dicembre
- Dal 24/12 al 5/1 (vacanze di Natale)
- Dal 4/3 al 9/3 (vacanze di Carnevale)
- Dal 18/4 al 27/4 (vacanze di Pasqua)

## ISCRIZIONI

Le iscrizioni resteranno aperte fino ad esaurimento posti per tutto il periodo: settembre 2018 - maggio 2019.

I corsi verranno attivati a raggiungimento numero minimo di iscritti.

## NON E' PERMESSO

Accedere alle palestre senza essersi cambiati le scarpe.

Qualsiasi calzatura da ginnastica è permessa purchè pulita ed usata esclusivamente in palestra.

E' 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 questa attività non sono previsti recuperi.

## MODALITA' 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.

## COSTI

RIFLESSOLOGIA PLANTARE: 2 week end -	350 Euro
TOTAL BODY WORKOUT: dal 1/10 al 29/1 e dal 4/2 al 28/5:	90 Euro ogni turno
GINNASTICA DI MANTENIMENTO: dal 1/10 al 28/1 e dal 4/2 al 27/5:	80 Euro ogni turno
YOGA: dal 8/10 al 28/1 e dal 4/2 al 27/5:	160 Euro ogni turno
PILATES: dal 2/10 al 29/1 e dal 5/2 al 28/5:	90 Euro ogni turno
DANZA AFRICANA: dal 08/10 al 17/12	130 Euro (10 incontri)
DANZE POPOLARI DAL MONDO: dal 1/10 al 28/1 e dal 4/2 al 27/5:	90 Euro ogni turno
EDUCAZIONE POSTURALE BIOENERGETICA: 15-22-29 ottobre; 5-12-19-26 novembre; 3-10-17 dicembre:	86 Euro (10 lezioni)
NORDIC WALKING: data e prezzo da definire	
VOLLEY AMATORIALE: dal 1/10 al 27/5:	38 Euro
NEUROBICA: dal 26/9:	120 Euro (12 incontri)
JUDO: dal 5/10 al 25/1 e dal 1/2 al 31/5:	150 Euro (ogni turno)

## SCONTI:

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

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

**Si ricorda che al costo del corso bisogna aggiungere il costo della tessera (€ 12,00).**