



Corso posturale rilassante

**Corso armonizzante mirato a rilassare e correggere la postura.
Verranno integrati elementi di pilates, stretching e respirazione controllata**

15 lezioni
dal **20 gennaio** al **28 aprile 2010**
il **mercoledì** dalle ore **18.00** alle **18.45**

Teniamo il corso presso il **T O N I C**, (*edificio Centrum*) via Galvani 3 Bolzano
Costo : soci ordinari **€114,00** ; soci straordinari **€144,00**
min. 10 partecipanti

N.B.: il Tonic si trova all'ultimo piano del *Centrum*, le palestre sono spaziose; i corsi sono tenuti da istruttori autorizzati; si può utilizzare il parcheggio interrato fino alle ore 20.00 nonché il parcheggio sulla terrazza sempre aperto.
I partecipanti dopo il corso possono usare gratuitamente il centro benessere : bagno turco, sauna finlandese e idromassaggio (*solo in occasione delle lezioni*). Per accedere al Tonic sono da versare € 7,00 di assicurazione obbligatoria valevole 1 anno.

Iscrizione e pagamento della quota entro l'**11 gennaio 2010**
IBAN: IT75A0324011611651100931504 – BTB, BZ – Ag. 1
Indumenti comodi, scarpe da ginnastica pulite



Kurs zu 15 Einheiten
vom **20. Januar** bis **28. April 2010**
Mittwochs von **18.00** bis **18.45** Uhr

Der Kurs wird beim **T O N I C**, (*Centrumgebäude*) Galvanistr. 3, Bozen, abgehalten
Kostenbeitrag : ordentliche Mitglieder **€114,00** ausserordetnl. Mitglieder **€144,00**
Min. 10 Teilnehmer

N.B.: Tonic befindet sich im letzten Stock vom Centrum, die Turnhallen sind groß; die Kurse werden von ausgebildeten Trainer abgehalten; Es gibt einen unterirdischen Parkplatz bis 20.00 Uhr geöffnet und einen Parkplatz auf der Terrasse der immer geöffnet ist.
Die Teilnehmer können kostenlos nach dem Kurs den Wellnesbereich benutzen : finnische Sauna, Dampfbad und Wassermassage (*nur nach Kursbesuch*). Für den Beitritt zum Toniczentrum ist eine jährliche verpflichtende Versicherung von € 7,00 zu zahlen

Einschreibungen und Bezahlung innerhalb **11. Januar 2010**
IBAN: IT75A0324011611651100931504 – BTB, BZ – Ag. 1
Bequeme Kleidung und saubere Schuhe

Il contributo per i dipendenti provinciali in servizio e a riposo applicato in questa attività e soggetto a tassazione è di €40,00
Der Betrag für Landesbedienstete im Dienst und im Ruhestand bei dieser Tätigkeit und Mehrwertsteuerpflichtig ist 40,00 €

Circolo ricreativo dei dipendenti provinciali – Freizeitverein der Landesbediensteten
BZ – Tel. 0471 279016 ; FAX 0471271056 e-mail: info@freeland.bz.it