



Programma attività sportive

Programm Sporttätigkeiten

2019-2020

Prossimamente i programmi dettagliati sul sito – Demnächst die detaillierten Programme auf der Webseite
www.freeland.bz.it

Settembre/September 2019 – Maggio/Mai 2020

Ginnastica con Helene al Freiraum : 2 corsi, lunedì h 12.45-13.45 ; mart. h 12.40-13.40

Rückengymnastik mit Helene . 2 Kurse, montags h 12.45-13.45 , dienstags h 12.40-13.40

Corso di ballo dal 27 settembre al 13 dicembre con Giancarlo
Tanzkurs vom 27. September bis 13. Dezember mit Giancarlo

Ginnastica in palestra due giorni alla settimana con Cristina
Gymnastik in der Turnhalle 2 Mal in der Woche mit Cristina

Tennis tavolo / Tischtennis : palazzo provinciale 12 - Landhaus 12
Solo per dipendenti provinciali / Nur für Landesbediensteten

Nel proprio tempo libero durante gli orari di apertura dell'edificio
In Ihrer Freizeit während der Öffnungszeiten des Gebäudes

Nuoto libero + corsi di nuoto alla piscina „Samuele“ con Claudio e Paolo
Freies Schwimmen + Schwimmkurse im Schwimmbad "Samuele" mit Claudio und Paolo

Pilates, mercoledì dalle ore 20.00 alle 21.00 con Salvatore
Pilates, mittwochs von 20.00 bis 21.00 Uhr mit Salvatore

Yoga della risata : 27 settembre - 13 dicembre dalle 17.00 alle 18.30 con Monica
Lachyoga: 27. September - 13. Dezember von 17.00 bis 18.30 Uhr mit Monica

BZ – Tel. 3421789309 (solo mattina/nur Vormittag);
e-mail: info@freeland.bz.it ; verein@freeland.bz.it ; www.freeland.bz.it
il programma può subire delle variazioni - Es können Abweichungen vom Programm stattfinden