



# Programma attività sportive Programm Sporttätigkeiten 2020

Prossimamente i programmi dettagliati sul sito – Demnächst die detaillierten Programme auf der Webseite  
[www.freeland.bz.it](http://www.freeland.bz.it)

## Gennaio/Januar – Maggio/Mai 2020

Stretching dei Meridiani : 17 gennaio - 22 maggio dalle 18.00 alle 19.00 con Luana  
Meridian-Stretching: 17. Januar - 22. Mai von 18.00 bis 19.00 Uhr mit Luana

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 14 febbraio al 4 marzo con Giancarlo  
Tanzkurs vom 14. Februar bis 4. März mit Giancarlo

Yoga della risata : continueranno gli incontri con Monica - date da definire  
Lachyoga: Treffen mit Monica werden fortgesetzt - Termine werden noch festgelegt

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

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