



ATTIVITA' SPORTIVE FREELAND stagione 2023-2024

FREELAND SPORTAKTIVITÄTEN Saison 2023-2024

Seguiranno i programmi dettagliati / Detaillierte Programme folgen

- **ACQUA GYM** presso/bei **Greenenergym Centrum**
 - Martedì/*Dienstags* h 14.00-15.00
 - Mercoledì/*Mittwochs* h 18.00-19.30
 - Venerdì/*Freitags* h 13.30-14.30

- **GINNASTICA/GYMNASTIK** al/*beim* Freiraum : lunedì/*montags* h 12.40-13.40

- **FELDENKRAIS** al/*beim* Freiraum : mercoledì/*Mittwochs* h 12.45-13.45

- **STRETCHING MERIDIANI DO IN** al/*beim* Freiraum : martedì/*dienstags* h 12.50-13.50

- **DANZE POPOLARI SUDITALIA** : palestra/*Turnhalle* "Carducci" :

mercoledì/*mittwochs* 20.00-21.30 (*Nov.-dicembre/Dezember*)

- **PILATES** palestra/*Turnhalle* "Rodari" : martedì/*dienstags* h 19.00-20.30

- **STRETCHING MERIDIANI DO IN** palestra/*Turnhalle* "Rodari" :

giovedì/*Donnerstags* h 19.00-20.30

- **CORSI DI NUOTO "Samuele" SCHWIMMKURSE** :

lunedì/*montags* e/*und* giovedì/*donnerstags* h 20.00-21.00

- **NUOTO LIBERO "Samuele" SCHWIMMEN** :

lunedì/*montags* e/*und* giovedì/*donnerstags* h 19.00-21.00

- **PALLAVOLO/VOLLEY** : palestra/*Turnhalle* "Pascoli" martedì/*dienstags* h 20.00-22.00

palestra/*Turnhalle* "Landesberufsschule", via Roma/*Romstr.*,
venerdì/*freitags* h 20.00-22.00