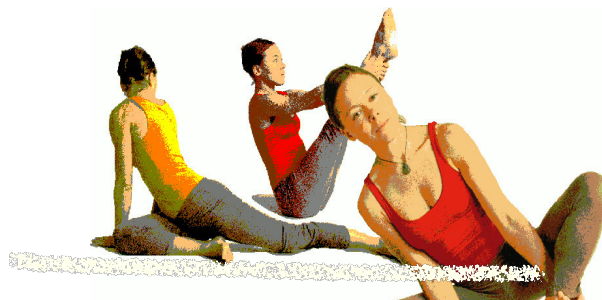


ATTIVITÀ / TÄTIGKEITEN

PALESTRA "RODARI" TURNHALLE

Via S. Vigilio-St.-Vigil-Str., 17 - BZ

TRAINERIN **LUANA TOMINI**



PILATES

(max 14 part./Teilnehmer – 28 Incontri/Einheiten à 90 Min)*

17.9.2024-13.5.2025 dalle/von h 19.00-20.30 Uhr

€ 320,00 prenotazioni da subito per mail/Anmeldungen ab sofort per Mail

- **€ 120,00** da versare alla conferma della prenotazione/ Überweisung nach der Bestätigung
- **€ 200,00** da versare a gennaio 2025 / Im Januar 2025 zu überweisen

Il Pilates, oltre a rafforzare i muscoli del tronco da cui parte la base della stabilizzazione del bacino, della colonna e delle scapole, attiva anche tutti gli altri muscoli. Diventa quindi una disciplina che si prende cura di tutto il corpo.

Pilates stärkt nicht nur die Rumpfmuskulatur, auf der die Stabilisierung von Becken, Wirbelsäule und Schulterblättern beruht, sondern aktiviert auch alle anderen Muskeln. So wird es zu einer Disziplin, die sich um den ganzen Körper kümmert.

STRETCHING DEI MERIDIANI E DO IN / MERIDIAN STRETCHING UND DO IN

18.9.2024-14.5.2025 dalle/von h 19.00-20.30 Uhr

(max 14 part./Teilnehmer – 29 Incontri/Einheiten à 90 Min)*

€ 330,00 prenotazioni da subito per mail/Anmeldungen ab sofort per Mail

- **€ 120,00** da versare alla conferma della prenotazione/ Überweisung nach der Bestätigung
- **€ 210,00** da versare a gennaio 2025 / Im Januar 2025 zu überweisen

Gli esercizi hanno lo scopo di renderci più flessibili e dunque più forti, favorire una corretta respirazione e un maggior equilibrio posturale, alleviare ev.disarmonie (*mal di testa, insonnia, dolori di schiena*), di sviluppare maggiore consapevolezza del proprio corpo e maggiore capacità di concentrazione, equilibrare il flusso energetico nell'organismo e fornire un senso di maggiore vitalità e di benessere psico-fisico.

Die Übungen zielen auf uns flexibler und damit stärker zu machen, die richtige Atmung und das Haltungsgleichgewicht zu fördern, jegliche Disharmonie oder Störungen (Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen...) zu lindern, ein größeres Körperbewusstsein und eine höhere Konzentrationsfähigkeit zu entwickeln und mehr

N.B.: per la partecipazione ai due corsi si applica una riduzione di € 40,00

Eine Ermäßigung von 40,00 € gilt für die Teilnahme an beiden Kursen

+ quota associativa 2024 di € 10.00 oppure 12.00 per soci straordinari;
Mitgliedsbeitrag 2024 von 10,00 € bzw. 12,00 € für außerordentliche Mitglieder

Intesa San Paolo BZ – IBAN IT41 C030 6911 6191 0000 0004 439 - FREELAND

www.freeland.bz.it ; verein@freeland.bz.it ; info@freeland.bz.it ; Tel. 3477597250; via Conciapelli 24 – BZ

*) segue calendario scolastico; inoltre il 22 e 23 ottobre non c'è lezione; il 10 e 11 dicembre sono le ultime lezioni prima di Natale /Einheiten nach der Schulkalender; außerdem am 22. u. 23.10. Keine Einheiten; Am 10. u. 11. Dezember letzte Einheit vor Weihnachten.