



Circolo ricreativo dei dipendenti provinciali
Freizeitverein der Landesbediensteten

ATTIVITA' SPORTIVE FREELAND stagione 2024-2025

FREELAND SPORTAKTIVITÄTEN Saison 2024-2025

Seguiranno i programmi dettagliati / Detaillierte Programme folgen

- **ACQUA GYM** presso/*bei* **Greenenergym Centrum**
 - ✓ Lunedì/Montags h 18.00-19.00 Uhr
 - ✓ Martedì/*Dienstags* h 14.00-15.00 Uhr
 - ✓ Mercoledì/*Mittwochs* h 18.00-19.30 / 19.30-20.30 Uhr
- **CORSI DI NUOTO** da febbraio 2025 lunedì e giovedì presso Greenenergym
- **GINNASTICA/GYMNASTIK** al/*beim* Freiraum : lunedì/*montags* h 12.40-13.40 Uhr
- **FELDENKRAIS** al/*beim* Freiraum : mercoledì/*Mittwochs* h 12.45-13.45 Uhr
- **STRETCHING MERIDIANI DO IN** al/*beim* Freiraum : martedì/*dienstags* h 12.50-13.50 Uhr
- **PILATES** al/*beim* Freiraum, mittwochs ore 18.00-19.30 Uhr
- **PILATES** palestra/*Turnhalle* "Rodari" : martedì/*dienstags* h 19.00-20.30 Uhr
- **STRETCHING MERIDIANI** 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* "Battisti" martedì/*dienstags* h 20.00-22.00
palestra/*Turnhalle* "Carducci" : mercoledì/*mittwochs* 20.00-21.30

www.freeland.bz.it ; verein@freeland.bz.it ; info@freeland.bz.it ;