



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Pilates - im Freien

Ambito tematico

Ginnastica

Descrizione

Wir verlegen in den Frühlingsmonaten das Pilates ins Freie. Auf der Talferwiese wird das Figur formende Ganzkörpertraining, in dem nicht einzelne Muskeln isoliert angesprochen werden, sondern ganze Muskelketten, ein Erlebnis. Pilates verbindet Kraft mit Beweglichkeit, Muskeln werden gestreckt, die Körpermitte und die ganze Körpersilhouette gestrafft.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

24.04.2024

Termine

31.07.2024

Numero giornate corso

14

dalle

19:00

alle

20:00

Durata

840 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Destinatari

Docenti

Christian Villella

Costo del corso

155 €

Termine per l'iscrizione

24.04.2024

Agenzia/Ente

KVW Bildung Bozen

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it