



Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Total Body con Sara

Ambito tematico

Ginnastica

Descrizione

Programma di esercizi eseguiti in gruppo e a ritmo di musica, a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi, diretto a migliorare l'attività cardiovascolare e a tonificare i muscoli di tutto il corpo.

Lingua d'offerta

Inizio	Termine	Numero giornate corso
19.06.2024	12.00.2024	12

dalle alle Durata
17:00 18:00 0 minuti

Descrizione durata

Luogo

Bolzano Via Firenze 51

Destinatari

Giovani, Adulti

Docenti

Sara D'Amato

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

_





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente

UPAD Università Popolare delle Alpi Dolomitiche Pagina del corso

Persona da contattare

Tel. Email

Pilates posturale con Gisella

Ambito tematico

Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conduzono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Lingua d'offerta

Inizio Termine Numero giornate corso

08.04.2024 05.06.2024

dalle alle Durata 17:30 18:30 0 minuti

Descrizione durata

Luogo

Bolzano

Via Firenze 51

Destinatari

Adulti, Giovani

Docenti

Zanettini Gisella





Corsi & Percorsi corsiepercorsi.retecivica.bz.it Costo del corso Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione

_

Agenzia/Ente

UPAD Università Popolare delle Alpi Dolomitiche Pagina del corso

Persona da contattare

Tel.

Email

Pilates con Grazia - All levels!

Ambito tematico

Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conduzono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Lingua d'offerta

Inizio Termine Numero giornate corso

09.04.2024 06.06.2024 1

dalle alle Durata
19:00 20:00 0 minuti

Descrizione durata

_

Luogo

Bolzano Via Firenze 51

Destinatari

Adulti, Giovani





Corsi & Percorsi corsiepercorsi.retecivica.bz.it Docenti GRAZIA MARALDI Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

UPAD Università Popolare delle Alpi Dolomitiche Pagina del corso

Persona da contattare

Tel. Email

Pilates con Grazia - All levels!

Ambito tematico

Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conduzono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Lingua d'offerta

Inizio Termine Numero giornate corso 09.04.2024 06.06.2024 17

dalle alle Durata 17:00 18:00 0 minuti

Descrizione durata

_





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo

Bolzano Via Firenze 51

Destinatari

Giovani, Adulti

Docenti

GRAZIA MARALDI

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

UPAD Università Popolare delle Alpi Dolomitiche

Pagina del corso

_

Persona da contattare

Tel. Email

Pilates con Grazia - All levels!

Ambito tematico

Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conduzono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Lingua d'offerta





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio 09.01.2024 Termine 06.06.2024

Numero giornate corso

dalle 18:00

alle 19:00 Durata 0 minuti

Descrizione durata

_

Luogo

Bolzano Via Firenze 51

Destinatari Giovani, Adulti

Docenti

GRAZIA MARALDI

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

UPAD Università Popolare delle Alpi Dolomitiche Pagina del corso

Persona da contattare

Tel. Email

Pilates con Gisella

Ambito tematico

Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conduzono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Inizio 08.04.2024

3.04.2024 05.06.2024

Termine

dalle alle 19:00 20:00

Numero giornate corso

16

Durata 0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Bolzano Via Firenze 51

Destinatari

Adulti, Giovani

Docenti

Zanettini Gisella

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

UPAD Università Popolare delle Alpi Dolomitiche Pagina del corso

Persona da contattare

Tel. Email

Gruppo auto-aiuto per cardiopatici

Ambito tematico

Salute e stili di vita





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

Il gruppo intende riunire persone affette da cardiopatie che vogliono migliorare il proprio stile di vita e conoscere più a fondo cause e rimedi.

Lingua d'offerta

Inizio Termine Numero giornate corso

18.10.2023 30.06.2024 48

dalle alle Durata
11:00 12:00 0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Bolzano Via Firenze 51

Destinatari

Adulti, Terza età

Docenti

Ilaria Marino

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente Pagina del corso

UPAD Università Popolare delle Alpi

Dolomitiche

Persona da contattare

Tel.

Email

Pagina: 8/10 Data di stampa: 04.06.2024





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ginnastica posturale Gisella

Ambito tematico

Ginnastica

Descrizione

Attività motoria che aiuta a mantenere l'elasticità e la tonificazione dei muscoli.

Lingua d'offerta

Inizio Termine Numero giornate corso 09.04.2024 06.06.2024 16

dalle alle Durata
10:00 11:00 0 minuti

Descrizione durata

Luogo

Bolzano Via Firenze 51

Destinatari Adulti, Terza età

Docenti Zanettini Gisella

Costo del corso

Termine per l'iscrizione





Zeit für Weiterbildung weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente UPAD Università Popolare delle Alpi Dolomitiche Pagina del corso

Persona da contattare

Tel. Email

Pagina: 10/10 Data di stampa: 04.06.2024