



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

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

18.06.2024

Termine

12.09.2024

Numero giornate corso

12

dalle

17:00

alle

18:00

Durata

0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Bolzano

Via Firenze 51

Destinatari

Giovani, Adulti

Docenti

Sara D'Amato

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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 conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Lingua d'offerta

Inizio
09.04.2024

Termine
06.06.2024

Numero giornate corso
17

dalle
19:00

alle
20:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Adulti, Giovani

Docenti
GRAZIA MARALDI



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

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 conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Lingua d'offerta

Inizio
09.04.2024

Termine
06.06.2024

Numero giornate corso
17

dalle
17:00

alle
18:00

Durata
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

Ginnastica posturale Gisella

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

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

Lingua d'offerta

Inizio
09.04.2024

Termine
06.06.2024

Numero giornate corso
16

dalle
10:00

alle
11:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Destinatari
Terza età, Adulti

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

Pilates con Gisella

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

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

Lingua d'offerta

Inizio
08.04.2024

Termine
05.06.2024

Numero giornate corso
16

dalle
19:00

alle
20:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Pilates con Grazia - All levels!

Ambito tematico

Ginnastica

Descrizione

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

Lingua d'offerta



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
09.01.2024

Termine
06.06.2024

Numero giornate corso
17

dalle
18:00

alle
19:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Adulti, Giovani

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

Gruppo auto-aiuto per cardiopatici

Ambito tematico
Salute e stili di vita

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.



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Inizio
18.10.2023

Termine
30.06.2024

Numero giornate corso
48

dalle
11:00

alle
12:00

Durata
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
UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.
Email

Pilates con Gisella

Ambito tematico
Ginnastica



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

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

Lingua d'offerta

Inizio

09.04.2024

Termine

04.06.2024

Numero giornate corso

9

dalle

09:00

alle

10:00

Durata

0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Bolzano

Via Firenze 51

Destinatari

Adulti, Terza età

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Pilates posturale con Gisella

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

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

Lingua d'offerta

Inizio
08.04.2024

Termine
05.06.2024

Numero giornate corso
16

dalle
17:30

alle
18:30

Durata
0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Adulti, Giovani

Docenti
Zanettini Gisella

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Persona da contattare

Tel.
Email

Pagina del corso

-



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it