

Da SETTEMBRE A DICEMBRE 2010

CORSI DI ATTIVITA' MOTORIA AL MATTINO OVER 50/60



MAGGIORI INFORMAZIONI SUL CATALOGO ATTIVITÀ PSICOMOTORIA!!!
 Vieni a ritirare la tua copia gratuita

Pilates posturale novità	12/24 incontri	mar e giov	10.00/11.00 - 11.00/12.00	
Ginnastica per prevenire e combattere la CELLULITE novità	12/24 incontri	mar e giov	11.00/12.00	NOVITÀ
Ginnastica dolce	12 incontri	lunedì martedì mercoledì giovedì venerdì	9.00/10.00 - 10.00/11.00 9.30/10.30 - 10.00/11.00 9.00/10.00 - 10.00/11.00 9.30/10.30 10.00/11.00	NOVITÀ
Stretching	12 incontri	mercoledì	17.00/18.00	
Ginnastica per la schiena e la cervicale	12/24 incontri	mar e giov mar e ven mercoledì	16.30/17.30 - 17.30/18.30 18.30/19.30 - 19.30/20.30 9.00/10.00 11.00/12.00	
Ginnastica per la mobilità articolare	12/24 incontri	lun e giov	9.00/10.00 - 10.00/11.00	
Ginnastica per il riequilibrio motorio	12 incontri	lunedì	11.00/12.00	

CORSI DI GINNASTICA DI TONIFICAZIONE E POTENZIAMENTO

Power circuit novità	12/24 incontri	lun e mer	20.00/21.00	NOVITÀ
Power g.a.g. novità	12 incontri	lunedì	18.00/19.00	NOVITÀ
Postural pilates novità	12/24 incontri	lun e merc	17.00/18.00	NOVITÀ
Ginnastica di mantenimento	12/24 incontri	lun e giov martedì giovedì	17.00/18.00 19.00/20.00 18.00/19.00 - 19.00/20.00	
Aerobica (corso avanzato)	24 incontri	mar e giov	19.30/20.30	
GAG - Glutei, addominali, gambe	12/24 incontri	mar e ven mar e gio lun e mer mar e ven	17.00/18.00 17.30/18.30 - 18.30/19.30 18.00/19.00 - 19.30/20.30 18.00/19.00	
Fitpoint (30 minuti intensi)	24 incontri	lun e mer	19.00/19.30	
Mix Tonic (medio-alto impatto)	12/24 incontri	lun e mer	19.30/20.30	

PILATES METODO MATWORK**NOVITÀ MATTINO CORSI PER OVER 50/60/70 CASALINGHE PENSIONATI**

postural pilates over 60	10.00/11.00	martedì e giovedì
pilates intermedio	9.00/10.00	martedì e giovedì
pilates con attrezzi over 50/60	11.00/12.00	martedì e giovedì

NOVITA' PAUSA PRANZO

Power pilates	13.00/14.00	Martedì e giovedì
----------------------	-------------	-------------------

POMERIGGIO E SERA

principianti	17.00/18.00	venerdì
principianti	18.00/19.00	venerdì
principianti	19.00/20.00	venerdì
principianti	20.00/21.00	venerdì
principianti 2 livello	18.00/19.00	mercoledì
base /intermedio	19.00/20.00	lunedì e mercoledì
postural pilates	17.00/18.00	lunedì e mercoledì
intermedi	18.00/19.00	martedì e giovedì
progrediti	19.30/20.30	martedì e giovedì

DISCIPLINE ORIENTALI

Yoga	12 incontri	tutti i giorni merc e giov	18.00/19.30 9.30/11.00
Tai-Chi Chuan	12 incontri	venerdì	18.00/9.30
Reiki e ginnastica energetica novità	8 incontri	martedì	20.30/22.00

NOVITÀ**ATTIVITÀ MOTORIA IN PISCINA**

ginnastica in acqua	10 incontri	Mattina e pomeriggio
idrospinning & acquafitness	10 incontri	Sera

UPAD VITA GRUPPO AUTO-AIUTO PER CARDIOPATICI



Il gruppo nasce dall'esigenza delle persone affette da cardiopatie di ritrovarsi per migliorare il proprio stile di vita, per non sentirsi limitati dalla propria malattia e per conoscere più a fondo cause e rimedi delle patologie cardiovascolari e quelle ad esse collegate. L'attività è monitorata costantemente da un medico specializzato che realizza schede personalizzate di lavoro basandosi anche sulle linee guida dettate direttamente dal prof. Pitscheider, primario del reparto di cardiologia dell'Ospedale Regionale di Bolzano che periodicamente visita la sede dell'UPAD.

Tutto ciò viene realizzato grazie al contributo dell'Assessorato alla Sanità della Provincia Autonoma di Bolzano e dell'Assessorato alle Politiche Sociali del Comune di Bolzano. Inoltre è molto proficua anche la collaborazione con la Fondazione Cuore Alto Adige. Mensilmente si tengono inoltre conferenze/dibattito di educazione sanitaria e periodicamente vengono organizzati momenti di aggregazione sociale con una partecipazione numerosa e assidua.

L'attività motoria per cardiopatici, che permette a chi soffre di problemi cardiaci o ipertensivi di svolgere comunque attività psicofisica specifica e mirata sotto il controllo di un medico, si svolge secondo il seguente calendario:

DA OTTOBRE 2010 - 10 INCONTRI

- LUNEDÌ E MERCOLEDÌ 15.30/16.30

- VENERDÌ 11.00/12.00



L'Assessore alla Famiglia, Sanità e Politiche sociali Richard Theiner ha assicurato la sua presenza alle manifestazioni di carattere sanitario organizzate da UPAD