

# DISCIPLINE OLISTICHE

## YOGA

1 volta in settimana 15 lezioni - € 150

Lo yoga unisce posture e respirazione per migliorare consapevolezza ed equilibrio tra forza e flessibilità. Favorisce il fluire dell'energia interna e mantiene l'attenzione sul respiro durante i movimenti.



## RESPIRAZIONE E RILASSAMENTO CON I CINQUE TIBETANI

1 volta in settimana 8 lezioni € 60

Respirazione e movimento consapevole ispirati all'antica saggezza orientale



## QI GONG - con introduzione al TAI CHI

1 volta in settimana 10 lezioni € 100

Ritrova l'equilibrio interiore e la vitalità attraverso la millenaria arte del Qi Gong e del Tai Chi, una pratica dolce e profonda che unisce movimenti lenti, respirazione consapevole e concentrazione mentale.

## ARMONIE DELL'ANIMA Esperienza con le campane tibetane

1 sessione € 10

Lasciati trasportare dalle vibrazioni delle campane tibetane e riscopri il potere del silenzio interiore.

## DO-IN Movimento dolce e consapevolezza corporea

8 lezioni € 80

Sequenze di movimenti guidati, semplici e progressivi, per ritrovare consapevolezza, sostenere il benessere e imparare ad ascoltare il corpo nelle fasi di cambiamento.



### ISCRIVITI:

0471 921 023 - [info@upad.it](mailto:info@upad.it)  
Via Firenze, 51 Bolzano - [www.upad.it](http://www.upad.it)



GENNAIO  
GIUGNO  
2026

# ATTIVITÀ MOTORIE



Autonome Provinz Bozen  
Provincia autonoma di Bolzano  
Provincia autonoma de Bulsan  
SÜDTIROL • ALTO ADIGE



## ATTIVITA' MOTORIA PER OVER 65

1 volta in settimana 15 lezioni - € 100  
2 volte in settimana 30 lezioni - € 180

### GINNASTICA DOLCE

Per contrastare il processo di invecchiamento, diminuire il rischio di infortuni e migliorare l'efficienza dell'apparato respiratorio e cardio-circolatorio.

### GINNASTICA PER LA SCHIENA E LA CERVICALE

Possiamo ridurre le sollecitazioni, migliorare le abitudini posturali; contribuire, con la giusta attività fisica e con un percorso mirato, al miglioramento ed al riconoscimento del dolore.

### GINNASTICA POSTURALE

Ideale per recuperare un portamento sano e corretto.



## ATTIVITA' MOTORIA IN PISCINA

1 volta in settimana 15 lezioni - € 140

### GINNASTICA IN ACQUA

Ideale per recuperare un portamento sano e corretto.



## PILATES METODO MATWORK

1 volta in settimana 15 lezioni - € 150  
2 volte in settimana 30 lezioni - € 260

Gli esercizi del metodo Pilates conducono la mente a cooperare con il corpo alla ricerca del controllo e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.



## ATTIVITÀ PSICOFISICHE DI PREVENZIONE, INFORMAZIONE, EDUCAZIONE ALLA SALUTE

15 lezioni - € 90

### "UPAD VITA" ATTIVITA' MOTORIA PER CARDIOPATICI

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.



## ATTIVITA' MOTORIA DI TONIFICAZIONE E POTENZIAMENTO

1 volta in settimana 15 lezioni - € 140  
2 volte in settimana 30 lezioni - € 240



### GINNASTICA DI MANTENIMENTO

Migliora la velocità del passo, la capacità di salire le scale, favorisce l'aumento del tessuto magro, della massa muscolare e della forza

### MIX TONIC

Lezioni a ritmo di musica a medio-alto impatto che permettono di ottenere una tonificazione generale e un ottimo allenamento cardiovascolare

### TOTAL JUMP - TRAMPOLINO

È un allenamento cardio a basso impatto per le articolazioni e tantissimo divertimento! Si salta sul trampolino elastico come quando si era bambini, a suon di musica ed eseguendo esercizi specifici per tonificare, rassodare e bruciare calorie, alternando una fase a terra con piccoli attrezzi per migliorare la definizione muscolare e aumentare la forza di tutto il corpo. Il trampolino migliora il tono e l'elasticità muscolare e riduce la percentuale di grasso corporeo, oltre che la postura.

### GAG

È un allenamento mirato a rafforzare e tonificare gambe, addominali e glutei, spesso combinando esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi, migliorando forza, resistenza e definizione muscolare.

### FUNCTIONAL TRAINING

Lezione a ritmo di musica a basso e medio impatto con l'utilizzo anche di piccoli attrezzi, che permette di ottenere una tonificazione generale di gambe, addome, glutei e braccia, migliorando anche la circolazione e la postura. L'allenamento funzionale è una tipologia di esercizio fisico destinato a migliorare la funzionalità specifica dell'organismo a determinati gesti o sforzi.

### TOTAL BODY

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.