

D'ORA IN POI: ADESIONE & ISCRIZIONE CORSI ONLINE

presso l'ASC Neugries



1. Diventa socio!



È possibile effettuare la richiesta di adesione sulla nostra homepage. Nella pagina principale potrai effettuare comodamente online, oppure tramite bonifico, il pagamento del contributo di adesione.

- Per bambini e ragazzi **fino a 16 anni** il contributo di adesione annuale è pari a **10 €**.
- Per soci **di età superiore a 16 anni**, l'importo è pari a **20 €**.

L'adesione all'associazione è il prerequisite necessario per prendere parte ai nostri corsi e a tutte le nostre attività per il tempo libero.

Diventa socio



È possibile effettuare il pagamento tramite carta di credito, nuove carte bancomat o anche bonifico.

2. Prenota un corso!

Iscrizione ai nostri corsi.



Importante: potrai iscriverti a tutti i nostri corsi sulla homepage solo dopo aver richiesto l'adesione e pagato il contributo.

Anche la quota di iscrizione ai corsi può essere pagata attraverso il portale o con bonifico bancario.

Iscrizione ai corsi



È possibile effettuare il pagamento tramite carta di credito, nuove carte bancomat o anche bonifico.

Dopo la prenotazione riceverai una email che ti informerà dell'avvenuta verifica e conferma dell'iscrizione.

L'ASC Neugries ti augura tanto divertimento con i nostri corsi e le nostre attività!

FITNESS



Kilian Bedin
+39 335 70 19 420
kilian.bedin@gmx.net



GINNASTICA DELLA SALUTE FEMMINILE

La ginnastica della salute è un'attività fisica delicata e completa. L'obiettivo di questo corso è individuare e sciogliere i punti di tensione, rafforzare la muscolatura trascurata e riacquistare una vivida consapevolezza del proprio corpo. La ginnastica della salute aiuta a tornare e mantenersi in salute a lungo. L'obiettivo è compensare i deficit provocati da anni di trascuratezza e prevenirne di nuovi. Indicata a qualsiasi età!

Dove: Palestra Scuola Elem. Pestalozzi (viale Europa)
Quando: lunedì dalle 18:30 alle 19:30
Inizio-fine: 06/10/2025 - 06/04/2026

Contributo al corso: 200 € (codice per il versamento: GG2)

Partecipanti: minimo 10
Istruttrice: Astrid Matzka, con la direzione di Christian Villella di "Osteopatia Alto Adige"

GINNASTICA PER LA SCHIENA E STRETCHING

A causa della mancanza di attività fisica nella nostra quotidianità, spesso i muscoli profondi di collo, ventre e schiena sono molto indeboliti e non riescono a stabilizzare sufficientemente la colonna vertebrale. Le conseguenze sono posture scorrette, ricorrenti problemi a schiena e collo o addirittura ernie discali. Allenando correttamente e miratamente tali muscoli è possibile rafforzare il corsetto muscolare, affinché la nostra colonna vertebrale riesca a sopportare lo stress quotidiano. In combinazione a delicati esercizi di mobilità ed allungamenti mirati è possibile alleviare e prevenire i disturbi alla schiena.

Dove: Palestra Scuola Professionale (Via Roma)
Quando: Inizio:
Inizio-fine: 09/10/2025 - 09/04/2026

**Contributo al corso: 200 €
(codice per il versamento: RÜCKEN1)**

Partecipanti: minimo 10
Istruttrice: Noemi Castellan, con la direzione di Christian Villella di "Osteopatia Alto Adige"

...

Dove: Palestra Scuola Elem. Pestalozzi (viale Europa)
Quando: lunedì dalle 19:30 alle 20:30
Inizio-fine: 06/10/2025 - 06/04/2026

**Contributo al corso: 200 €
(codice per il versamento: RÜCKEN2)**

Partecipanti: minimo 10
Istruttrice: Astrid Matzka, con la direzione di Christian Villella di "Osteopatia Alto Adige"

YOGA PER ADULTI

La disciplina dello YOGA combina meditazione filosofica ed esercizi mentali e fisici. I pilastri dello yoga sono esercizi di respirazione, meditazione, asana, rilassamento e alimentazione corretta. L'obiettivo è connettere corpo, mente e anima. Yoga tradotto significa proprio questo: unione.

Dove: Centro Maria Heim (Via Novacella 5)



I partecipanti dell'anno precedente hanno la priorità per l'iscrizione. Le nuove iscrizioni effettuate durante la preiscrizione saranno inizialmente inserite in lista d'attesa e verranno ammesse solo in caso di posti disponibili.



Quando: lunedì 18:00 - 19:00 o 19:00 - 20:00
Inizio-fine: 06/10/2025 - 06/04/2026

Contributo al corso:

200 € (codice per il versamento: YOGA)

Partecipanti: minimo 10

Istruttrice: Jessy Hildmann, insegnante di yoga

GINNASTICA PER LO SCI

Pronti per l'inverno! Con esercizi di fitness per gli sport invernali ci prepariamo alla stagione invernale e non solo ... Vieni anche tu!

Dove: Palestra Scuola Professionale (Via Roma)
Quando: lunedì e mercoledì dalle 19:00 alle 20:00
Inizio-fine: 06/10/2025 - 08/04/2026

**Contributo al corso: 200 € per 1 ora di corso/settimana
250 € per 2 ore di corso/settimana**

(codice per il versamento: SKI)

Partecipanti: minimo 10

Istruttore: Roberto Lazzarotto professore di scienze motorie

GINNASTICA ARTISTICA CREATIVA PER RAGAZZE

Durante le lezioni, le ragazze impareranno le basi della ginnastica artistica a terra, sul trampolino e sulla trave. Apprenderanno anche semplici coreografie ed esercizi di riscaldamento con musica. Impareranno a conoscere il proprio corpo e si favorirà la coordinazione, la mobilità, la concentrazione e le competenze motorie.

Dove: Scuola Media Albert Schweitzer (viale Europa)
Quando: **Bambine di 5 - 8 anni:**
mercoledì, dalle 16.15 alle 17.15
Bambine dai 9 anni:
mercoledì, dalle 17.15 alle 18.15

Inizio-fine: 08/10/2025 - 08/04/2026

Contributo al corso:

200 € (codice per il versamento: KINDER)

Partecipanti: max. 20 per gruppo

Istruttrice: Adriana Minici, Allenatrice Federale (FGI)

CAPOEIRA PER BAMBINI

La Capoeira è una forma di danza e lotta brasiliana con accompagnamento musicale. Si concentra su movimenti acrobatici e ritmici. Si provano e rafforzano ludicamente nuovi schemi motori, per favorire un sano benessere fisico.

Tale benessere è oggi più che mai importante. Si dovrebbe soprattutto incoraggiare il bisogno naturale dei nostri figli a muoversi e a vivere nuove esperienze assieme al loro ambiente, affinché diventino parte della comunità. In questo frenetico mondo, anche i ragazzi hanno bisogno di un momento per sé stessi, per sviluppare o mantenere una sicura ed equilibrata consapevolezza del proprio corpo. La Capoeira allena il corpo e rafforza la comunità con divertimento e serenità!

Bambini dai 4 agli 8 anni

Dove: ASD Simply Dancers (via Giotto 21, BZ)
Quando: martedì dalle 17:00 alle 18:00
Inizio: 23/09/2025 (martedì 16/09 prova gratuita)
Fine: 19/05/2026

Contributo al corso: 200 € (codice per il versamento: CAP)

Partecipanti: minimo 10

Bambini dai 9 agli 14 anni

Dove: ASD Simply Dancers (via Giotto 21, BZ)
Quando: martedì dalle 18:00 alle 19:00
Inizio: 23/09/2025 (martedì 16/09 prova gratuita)
Fine: 19/05/2026

Contributo al corso: 200 € (codice per il versamento: CAP)

Partecipanti: minimo 10

Contatto: www.capoeira-bz.it, N. di telefono: 338 3126808

NUOTO

Finalmente possiamo tornare ad organizzare le nostre tanto amate lezioni di nuoto. 2x alla settimana è possibile nuotare ad orari flessibili. Dai principianti agli avanzati: tutti sono benvenuti!

Organizzazione: Karl Wolf - Tel. 0471 920 966 o 338 221 98 49

Dove: piscina coperta del liceo scientifico (via Fago)
Quando: giovedì dalle 20:00 alle 22:00
sabato dalle 17.00 alle 19.45

Inizio-fine: 25/10/2025 - 09/05/2026

Istruttore di nuoto: Mirko Sabotha

Contributo al corso: 150 € (codice per il versamento: NUOTO)

Termine ultimo per l'iscrizione online: sabato 15/11/2025

I ragazzi fino ai 16 anni accompagnati da un genitore possono nuotare gratuitamente.



ZUMBA®

ZUMBA® è un programma di danza e fitness con musica e stili di ballo sudamericani e internazionali, ispirato alla gioia di vivere tipica del mondo latino. Una combinazione perfetta per un percorso di fitness dinamico, entusiasmante e molto efficace. Un corso di ZUMBA - chiamato anche ZUMBA Fitness-Party - alterna ritmi e sequenze di movimento di diversa intensità a workout aerobici e di fitness, per un equilibrio ottimale tra allenamento di resistenza e sviluppo della muscolatura corporea con effetto modellante.

I corsi ZUMBA® sono rivolti a tutti, in quanto non è richiesta alcuna conoscenza o abilità nella danza.

Dove: Palestra Scuola Elem. Pestalozzi (viale Europa)
Quando: martedì dalle 18:30 alle 19:30
Inizio-fine: 07/10/2025 - 07/04/2026

Contributo al corso: 200 € (codice per il versamento: ZUMBA)

Partecipanti: minimo 10

Istruttrice: Sheila Johanna Jara Perez Palma,
Istruttrice di Zumba