

FITNESS

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



Per tutte le offerte della sezione fitness ricordare tassativamente:

l'iscrizione avviene esclusivamente

1. versando il contributo al corso indicato sul nostro c/c bancario (Cassa Rurale di Bolzano - IBAN IT 57 1 08081 11602 000304002229). Nel bonifico bancario indicare il seguente codice del corso come causale.
2. inviando un'e-mail di conferma dell'iscrizione che riporti nome e cognome, numero di cellulare, indirizzo e-mail a info@neugries.it

Oltre al contributo al corso si deve versare anche la quota associativa annuale di **20 € (10 € per i ragazzi fino ai 16 anni)**. Se per un corso non viene raggiunto il numero minimo di partecipanti e quindi non viene tenuto, il contributo al corso verrà immediatamente rimborsato.

**Per qualsiasi informazione chiamare il seguente numero dal lunedì al venerdì:
+39 335 7019420, referente: Kilian Bedin.**



← Scansionami per iscriverti online!

GINNASTICA DOLCE PER DONNE

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 della scuola elementare Pestalozzi (viale Europa)
Quando: lunedì dalle 18:30 alle 19:30
Inizio: 02/10/2023
Fine: 25/03/2024

**Contributo al corso: 170 €
(codice per il versamento: GG2)**

Partecipanti: minimo 10
Organizzazione: Christian Villella, fisioterapista



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 della scuola professionale (Via Roma)
Quando: giovedì dalle 19:00 alle 20:00
Inizio: 05/10/2023
Fine: 23/05/2024

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

Partecipanti: minimo 10
Organizzazione: Noemi Castellan, istruttrice di ginnastica

...

Dove: palestra della scuola elementare Pestalozzi (viale Europa)
Quando: lunedì dalle 19:30 alle 20:30
Inizio: 02/10/2023
Fine: 29/04/2024

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

Partecipanti: minimo 10
Organizzazione: Christian Villella, fisioterapista

PRESCIISTICA

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 della scuola professionale (Via Roma)
Quando: lunedì e mercoledì dalle 19:00 alle 20:00
Inizio: 02/10/2023
Fine: 27/03/2024

**Contributo al corso: 150 € per 1 ora di corso/settimana
200 € per 2 ore di corso/settimana
(codice per il versamento: SKI)**

Partecipanti: minimo 10
Organizzazione: Roberto Lazzarotto, professore di educazione fisica

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 comunitario Maria Heim (Neustifterweg n. 5)
Quando: lunedì dalle 18:00 alle 19:00
Inizio: 09/10/2023
Fine: 25/03/2024

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

Partecipanti: minimo 10
Organizzazione: Jessy Hildmann, insegnante di yoga

GINNASTICA ARTISTICA E CREATIVA PER RAGAZZE

Durante le lezioni di ginnastica le ragazze impareranno le basi della ginnastica artistica a terra, sulla trave e sul trampolino. 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: ragazze dai 5 agli 8 anni:
mercoledì dalle 16:15 alle 17:15
Ragazze a partire dai 9 anni:
mercoledì dalle 17:15 alle 18:15

Inizio: 04/10/2023

Fine: 24/04/2024

Contributo al corso: 170 €
(codice per il versamento: KINDER)

Partecipanti: max. 20 per gruppo

Organizzazione: "Cucki" Colombo,
professoressa di educazione fisica

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!

Recapiti: www.capoeira-bz.it tel. +39 338 3126808

Bambini dai 5 agli 8 anni

Dove: ASD Simply Dancers (via Giotto 21, BZ)

Quando: martedì dalle 17:00 alle 18:00

Inizio: 19 settembre 2023

(martedì 12 settembre prova gratuita)

Fine: 28/05/2024

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

Partecipanti: minimo 10

Bambini dai 9 ai 14 anni

Dove: ASD Simply Dancers (via Giotto 21, BZ)

Quando: martedì dalle 18:00 alle 19:00

Inizio: 19 settembre 2023

(martedì 12 settembre prova gratuita)

Fine: 28/05/2024

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

Partecipanti: minimo 10

NUOTO

Anche il nuoto fa di nuovo parte del nostro programma. 2x alla settimana è possibile nuotare ad orari flessibili. Dai principianti agli avanzati: tutti sono benvenuti!

Organizzazione: Karl Wolf, tel. 0471 920 966 o +39 338 221 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: sabato 21 ottobre 2023

Fine: sabato 18 maggio 2024

Istruttore di nuoto: Mirko Sabotha

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

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



Indicazioni generali

Con riserva di modifiche al programma. Gite ed escursioni si terranno solo con buone condizioni meteo e non verranno riorganizzate in caso di annullamento per qualsiasi ragione.

Le gite in montagna e in bicicletta non sono guidate, ciascun partecipante vi aderisce sotto la propria responsabilità. I soci dell'ASC Neugries possono partecipare a tutte le attività dell'associazione.

La quota associativa e i prezzi dei corsi per le nostre offerte sportive devono essere versati esclusivamente sul nostro conto corrente bancario (IBAN IT 57 I 08081 11602 000304002229) presso la Cassa Rurale di Bolzano, filiale viale Europa (si prega di osservare le modalità di versamento della singola sezione). La quota associativa ammonta sempre a **20 €**. Per i bambini e i ragazzi fino ai 16 anni, la quota associativa è ridotta a **10 €**.

In caso d'iscrizione di 2 o più bambini della stessa famiglia (di età inferiore ai 16 anni), generalmente al contributo ai nostri corsi si applica uno sconto di **70 €** sulla tariffa d'iscrizione di ciascun bambino a partire dal 2° bambino.



◀ Scansionami e diventa socio!