



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Pilates con Gisella

Themenbereich  
Gymnastik

### Kursbeschreibung

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.

### Kurssprache

Beginn  
09.04.2024

Ende  
04.06.2024

Kurstage  
9

Beginnzeit  
09:00 Uhr

Endzeit  
10:00 Uhr

Dauer  
0 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe  
Terza età, Adulti

Referent/in  
Zanettini Gisella

### Gebühr

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi  
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs  
-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Pilates con Grazia - All levels!

Themenbereich  
Gymnastik

### Kursbeschreibung

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.

### Kurssprache

Beginn  
09.01.2024

Ende  
06.06.2024

Kurstage  
17

Beginnzeit  
18:00 Uhr

Endzeit  
19:00 Uhr

Dauer  
0 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

### Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe  
Adulti, Giovani

Referent/in  
GRAZIA MARALDI



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it  
Gebühr

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi  
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email

# Pilates con Grazia - All levels!

Themenbereich  
Gymnastik

## Kursbeschreibung

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.

## Kurssprache

Beginn  
09.04.2024

Ende  
06.06.2024

Kurstage  
17

Beginnzeit  
17:00 Uhr

Endzeit  
18:00 Uhr

Dauer  
0 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe  
Giovani, Adulti



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Referent/in  
GRAZIA MARALDI

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi  
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Pilates con Grazia - All levels!

Themenbereich  
Gymnastik

Kursbeschreibung

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.

Kurssprache

Beginn  
09.04.2024

Ende  
06.06.2024

Kurstage  
17

Beginnzeit  
19:00 Uhr

Endzeit  
20:00 Uhr

Dauer  
0 Minuten

Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe  
Adulti, Giovani

Referent/in  
GRAZIA MARALDI

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi  
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Pilates con Gisella

Themenbereich  
Gymnastik

Kursbeschreibung

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.

Kurssprache



Corsi & Percorsi  
[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

Beginn  
08.04.2024

Ende  
05.06.2024

Kurstage  
16

Beginnzeit  
19:00 Uhr

Endzeit  
20:00 Uhr

Dauer  
0 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe  
Giovani, Adulti

Referent/in  
Zanettini Gisella

Gebühr

Anmeldeschluss

-

Kursanbieter  
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi  
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Ginnastica posturale Gisella

Themenbereich  
Gymnastik

Kursbeschreibung

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



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Kurssprache

### Beginn

09.04.2024

### Ende

06.06.2024

### Kurstage

16

### Beginnzeit

10:00 Uhr

### Endzeit

11:00 Uhr

### Dauer

0 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Via Firenze 51

## Zielgruppe

Terza età, Adulti

## Referent/in

Zanettini Gisella

## Gebühr

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

U.P.A.D. - Università Popolare Alpi  
Dolomitiche

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email

# Pilates posturale con Gisella

## Themenbereich

Gymnastik

## Kursbeschreibung



## Corsi & Percorsi

[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

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.

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

## Kurssprache

### Beginn

08.04.2024

### Ende

05.06.2024

### Kurstage

16

### Beginnzeit

17:30 Uhr

### Endzeit

18:30 Uhr

### Dauer

0 Minuten

## Beschreibung Zeit

-

## Ort

Via Firenze 51

## Zielgruppe

Adulti, Giovani

## Referent/in

Zanettini Gisella

## Gebühr

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

U.P.A.D. - Università Popolare Alpi  
Dolomitiche

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Total Body con Sara

Themenbereich  
Gymnastik

### Kursbeschreibung

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.

### Kurssprache

Beginn  
18.06.2024

Ende  
12.09.2024

Kurstage  
12

Beginnzeit  
17:00 Uhr

Endzeit  
18:00 Uhr

Dauer  
0 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

### Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe  
Giovani, Adulti

Referent/in  
Sara D'Amato

Gebühr

Anmeldeschluss  
-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
U.P.A.D. - Università Popolare Alpi  
Dolomitiche

Detailseite zum Kurs

Ansprechperson

Tel.  
Email

## Gruppo auto-aiuto per cardiopatici

Themenbereich  
Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Il gruppo intende riunire persone affette da cardiopatie che vogliono migliorare il proprio stile di vita e conoscere più a fondo cause e rimedi.

### Kurssprache

Beginn  
18.10.2023

Ende  
30.06.2024

Kurstage  
48

Beginnzeit  
11:00 Uhr

Endzeit  
12:00 Uhr

Dauer  
0 Minuten

Beschreibung Zeit  
-

### Ort

Via Firenze 51

Zielgruppe  
Terza età, Adulti

Referent/in  
Ilaria Marino



Corsi & Percorsi  
[corsiiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiiepercorsi.retecivica.bz.it)  
Gebühr



Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

## Anmeldeschluss

-

## Kursanbieter

U.P.A.D. - Università Popolare Alpi  
Dolomitiche

## Detailseite zum Kurs

-

## Ansprechperson

Tel.  
Email