



**Associazione Camminando Verein**  
sportiva dilettantistica

SEGRETERIA  
Viale Europa 104  
39100 BOLZANO

**Orario di segreteria:**  
Lun+mar+mer 11.00-12.00 e 17.00-19.00

Tel **0471 92 33 17**  
Fax **0471 177 5153**  
associazione**camminando@tin.it**  
[www.puntok.com](http://www.puntok.com)

## **PROGRAMMA ATTIVITÀ 2011-2012**

**Associazione Camminando Verein**  
sportiva dilettantistica

[www.puntok.com](http://www.puntok.com)  
[associazione\*\*camminando@tin.it\*\*](mailto:associazione<b>camminando@tin.it</b)

## GINNASTICA PER UN PUBBLICO ADULTO

## GINNASTICA DI TONIFICAZIONE

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO

Mar-Gio (Kunter) 19.00-20.00 Enrica

## ATTIVITÀ IN ACQUA

### AQUAGYM

**Piscina Don Bosco** -Via Udine, 8

Lun	17.40-18.40	Ilaria
Mar	19.40-20.40	Ilse
Gio	19.40-20.40	Lorena

### AQUAGYM

**Piscina Comunale** -viale Trieste

Mar	8.00- 8.50	Ilaria
	15.30-16.20	Ilaria
Gio	10.00-10.50	Jasmine
Ven	10.00-10.50	Ilaria

### ALLENAMENTO NATATORIO

**Piscina Don Bosco** -Via Udine, 8

Lun	17.40-18.40	Mamadou
Mar	19.40-20.40	Mamadou
	20.40-21.40	Mamadou
Mer	18.40-19.40	Mamadou
Ven	18.40-19.40	Ilaria

## ALTRE ATTIVITÀ

Per informazioni consultare il sito [www.puntok.com](http://www.puntok.com)