

## AQUAGYM

**Piscina Comunale** -viale Trieste

Mar	8.00- 8.50	Ilaria
	14.30-15.20 (acqua alta)	Ilaria
	15.30-16.20	Ilaria
Gio	10.00-10.50	Jasmine
Ven	10.00-10.50	Ilaria
Ven	14.30-15.20 (acqua alta)	Ilaria

## NUOTO LIBERO

**Piscina Comunale** -viale Trieste

Gio	10.00-10.50
-----	-------------

## 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

## ALTRE ATTIVITÀ

☺ **SPORTS4PEACE** (per bambini e ragazzi)

**Scuola Pestalozzi**—viale Europa 5

### ☺ **Workshops**

- Ritmi arabi abbinati alla danza del ventre
- Gyrokinesis
- Pilates e scoliosi
- Istruttore Educatore posturale

### ☺ **Visite culturali**

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



**PUNTO K** s.r.l. sportiva dilettantistica e  
**Associazione Camminando Verein**  
sportiva dilettantistica

SEGRETERIA e PALESTRA—SALA EUROPA  
Viale Europa 104  
39100 BOLZANO

SALA TRIESTE  
Viale Trieste 64 (accanto alla Croce Rossa)  
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**  
[info@puntok.com](mailto:info@puntok.com)  
[www.puntok.com](http://www.puntok.com)



## PROGRAMMA ATTIVITÀ 2011-2012

**Punto K** s.r.l. sportiva dilettantistica  
e

[www.puntok.com](http://www.puntok.com)  
[info@puntok.com](mailto:info@puntok.com)

## GINNASTICA PER UN PUBBLICO ADULTO

### GINNASTICA DOLCE

Lun+Mer	8.00- 9.00	Luiz
Lun+Mer	9.00-10.00	Luiz
Lun+Mer	10.00-11.00	Luiz
Mar	8.00- 9.00 + Gio 9.00- 10.00	Luiz
Mar	9.00-10.00 + Gio 10.00-11.00	Luiz
Mar	10.00-11.00 + Ven 9.00-10.00	Luiz
Mar	11.00-12.00 + Gio 11.00-12.00	Marcin
Gio	8.00-9.00	Marcin
Lun+Gio	15.00-16.00	Luiz
Mar+Ven	15.00-16.00	Luiz

### GINNASTICA SULLA SEDIA

Ven	10.00 -10.45	Luiz
-----	--------------	------

## GINNASTICA DI TONIFICAZIONE

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO

Lun-Mer	12.50-13.40	Marcin
Lun-Mer	17.00-18.00	Marcin
Mar-Gio (Kunter)	19.00-20.00	Enrica
Lun-Gio	19.00-20.00	Ilaria

### GAG (Gambe-addome-glutei)

Mer	20.00-20.45	Ilaria
Ven	17.15-18.00	Ilaria

### STEP e STEP COREOGRAFICO

Mer step	19.00-20.00	Martina
Gio step coreo.	18.00-19.00	Agnese

### AEROBICA

Lun-Gio	20.00-21.00	Ilaria
---------	-------------	--------

## DISCIPLINE BODY & MIND (Corpo e mente) e CORSI PER MIGLIORARE LA POSTURA

### PILATES

#### SALA EUROPA - *viale Europa 104*

Lun	11.00-12.00	Kathrin
Lun	16.00-17.00 (intermedi)	Kathrin
Mar	12.45-13.45	Kathrin
Mar	17.00-18.00	Martina
Mar	18.00-19.00 (intermedi)	Kathrin
Mer	15.00-16.00	Kathrin
Mer	16.00-17.00	Kathrin
Ven	12.45-13.45	Kathrin
ven	18.00-19.00 (intermedi)	Kathrin
Ven	19.00-20.00	Giorgia

**PILATES LEZIONI INDIVIDUALI** con Kathrin su prenotazione.

### PILATES MINI GRUPPI (max 6 persone)

**Punto K s.r.l. SALA TRIESTE-** viale Trieste 64 (accanto alla della Crocerossa)

Mar	8.30-9.30	Kathrin
Mer	9.30-10.30	Kathrin
Gio	8.30-9.30	Kathrin

### GINNASTICA per la SCHIENA

Lun	18.00-19.00	Marcin
Mar	16.00-17.00	Marcin
Mer	18.00-19.00	Marcin
Ven	17.00-18.00 (SALA TRIESTE)	Enrica
	18.15-19.15 (SALA TRIESTE)	Enrica

### HATA YOGA

Mer	19.30-20.30 (SALA TRIESTE)	Roberta
Ven	16.00-17.15	Roberta
Ven	20.00-21.15	Roberta

## PAVIMENTO PELVICO (SALA TRIESTE)

Gio	17.00-18.00 (SALA TRIESTE)	Simo
	18.15-19.15 (SALA TRIESTE)	Simo

## BALLI

### BALLI DI GRUPPO CARAIBICI

Gio	16.00-17.00	Felicia
Gio	17.00-18.00	Felicia

### DANZA ORIENTALE

Mar	19.00-20.15 (intermedi)	Andrea
Mar	20.15-21.30 (principianti)	Andrea
Ven	11.00-12.00 (principianti)	Andrea

## ATTIVITÀ IN ACQUA

### AQUAGYM

**Casa S. Benedetto — Haus St. Benedikt-P. Gries 19**

Lun	9.00-10.00	Jasmine
Lun	13.00-13.50	Jasmine
Mar	18.00-19.00	Jasmine
Mer	13.00-13.50	Jasmine
	16.00-17.00	Ilaria
	17.00-18.00	Ilaria
Gio	9.00-10.00	Ilaria
	17.00-18.00	Jasmine
Ven	15.00-16.00	Jasmine
	17.00-18.00	Lorena
	18.00-19.00	Lorena

### AQUAGYM

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

Lun	17.40-18.40	Ilaria
Mar	20.40-21.40	Ilse
Gio	19.40-20.40	Lorena