



SAF
LAIVES

www.saflaives.it

Associazione sportiva dilettantistica



Atletica leggera e non solo...

Programma stagione

2019-20

HOX-BAU

IMPRESA EDILE

Per le Vostre piccole e medie ristrutturazioni



HOX-BAU di/des Hoxha Defrim

A member of ALBJONA GROUP

Viale Puccini 5 | 39100 BOLZANO

Cell: 349 7271 409 | Fax: 0471 512991 | Mail: hox-bau@virgilio.it

CORSI DI ATLETICA LEGGERA

AVVIAMENTO ALL'ATLETICA dai 6 ai 9 anni

Le lezioni saranno caratterizzate dall'avviamento alle discipline base dell'atletica, quali le CORSE, i SALTI ed i LANCI; è prevista la partecipazione alle manifestazioni agonistiche della Federazione in ambito regionale.

Istruttore: Renate Busetti

Ottobre, marzo, aprile e maggio

Giorni e orario di lezione: Lunedì e Mercoledì dalle 18.00 alle 19.00

Luogo di lezione: presso il campetto per l'atletica in zona scolastica

Novembre, dicembre, gennaio e febbraio

Giorni e orario di lezione: Mercoledì dalle 18.00 alle 19.00

Venerdì dalle 18.15 alle 19.15

Luogo di lezione: presso la palestra della scuola elementare italiana "Gandhi"

Inizio corsi: Lunedì 30 settembre 2019

Termine corsi: Fine maggio 2020

ATLETICA PER ESORDIENTI E RAGAZZI dai 10 ai 13 anni

Le lezioni saranno caratterizzate dalle discipline base dell'atletica, quali le CORSE, i SALTI ed i LANCI; è prevista la partecipazione alle manifestazioni agonistiche della Federazione in ambito regionale.



Istruttore: Simone Gamper

Ottobre, marzo, aprile e maggio

Giorni e orario di lezione: Lunedì e Mercoledì dalle 18.00 alle 19.30

Luogo di lezione: presso il campetto per l'atletica in zona scolastica

Novembre, dicembre, gennaio e febbraio

Giorni e orario di lezione: Mercoledì dalle 18.00 alle 19.30

Venerdì dalle 18.15 alle 19.45

Luogo di lezione: presso la palestra della scuola elementare italiana "Gandhi"

Inizio corsi: Lunedì 30 settembre 2019

Termine corsi: Fine maggio 2020

ATTIVITÀ AGONISTICA oltre 14 anni

Allenamenti di atletica leggera per tutte le discipline; è prevista la partecipazione alle manifestazioni agonistiche della Federazione in ambito nazionale.



Istruttori: Bruno Bertizzolo

Giorni e orario di lezione: Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle 18.00 alle 19.30

Luogo di lezione: da ottobre a marzo campo per l'atletica in zona scolastica
da aprile a metà giugno pista di atletica in zona Galizia

Inizio corsi: Lunedì 30 settembre 2019

Termine corsi: Fine Maggio 2020

Quota di partecipazione: Euro 150,00

Contributo una tantum per tuta e borsa Euro 50,00 (solo per chi partecipa all'attività agonistica). Oltre i 12 anni è necessaria la visita medica da tenere presso il Servizio di medicina dello Sport presso la clinica S. Maria (prenotazioni allo 0471 435630).

PERITO INDUSTRIALE **STEFANO PEZZETTA**

- Progettazione impianti elettrici ed elettronici
- Coordinatore della sicurezza (D.Lgs. 81/08)
- Progetto e collaudi di prevenzione incendio

Via Avogadro 2 | 39100 Bolzano | Tel. 0471 050353

www.studiopezzetta.it | info@studiopezzetta.it

TOTAL BODY WORKOUT

È un programma di tonificazione muscolare che comprende una grande varietà di esercizi eseguiti a tempo di musica.

Divertente, ma anche molto efficace, migliora la resistenza cardiovascolare e respiratoria, tonifica i vari gruppi muscolari, grazie all'utilizzo dello step e di piccoli attrezzi.



IDEALE PER PERDERE PESO SENZA PERDERE TONO!!!

Istruttore: Roberta Timpone
Giorni e orario di lezione: Lunedì dalle 20.00 alle 21.00
Mercoledì dalle 20.00 alle 21.00

Inizio corsi: Lunedì 30 settembre 2019
Termine corsi: Fine maggio 2020
Luogo di lezione: Black Box
presso centro sportivo Galizia

Quota di partecipazione: Euro 265,00 (2 volte a settimana)
Euro 170,00 (1 volta a settimana)
Euro 380,00 partecipazione libera corsi
“Total Body” + “Cardio Step” fino a 4 volte a settimana



CARDIO STEP

Energia al 100%!!! Disciplina che utilizza lo step a ritmo di musica e migliora l'efficienza dell'apparato cardiovascolare agendo nello stesso tempo sullo stato tonico trofico degli arti inferiori con un lavoro ad alta intensità.



Istruttore: **Roberta Timpone**
Giorni e orario di lezione: Martedì dalle 19.30 alle 20.30
Giovedì dalle 19.30 alle 20.30
Inizio corsi: Martedì 1 ottobre 2019
Termine corsi: Fine maggio 2020
Luogo di lezione: Black Box
presso centro sportivo Galizia

Quota di partecipazione: **Euro 265,00 (2 volte a settimana)**
Euro 170,00 (1 volta a settimana)
Euro 380,00 partecipazione libera corsi
“Total Body” + “Cardio Step” fino a 4 volte a settimana



GINNASTICA DOLCE E POSTURALE

Il corso propone esercizi di tonificazione, rilassamento e stretching al fine di migliorare il tono e l'elasticità muscolare per un miglior benessere fisico.

La ginnastica posturale è indicata per prevenire e ridurre i dolori del tratto cervicale, dorsale e lombare.



Istruttore: Rosalba Munafò
Giorni e orario di lezione: Mercoledì dalle 18.10 alle 19.00
Inizio corsi: Mercoledì 2 ottobre 2019
Termine corsi: Metà maggio 2020
Luogo di lezione: Sala "Don Simoni" presso il Centro Don Bosco
Quota di partecipazione: Euro 220,00



© 0281.com - Raccom

INFOTEL
INFORMATICA E TELEFONIA

- Assistenza informatica in Trentino Alto Adige per privati e piccole imprese
- Telefonia via Internet

Tel: 0471 1871000
Mail: info@nonsolovoip.it



di Ghizzi S. Rigatti & Co. S.a.s.
ESTINTORI - FEUERLÖSCHER
Materiale antincendio e antinfortunistico
Feuerfestes und unfallsicheres Material
39100 BOLZANO - BOZEN
Via Bergamo-Str. 11 - Tel./Fax 0471 203994

CORSI PER LA TERZA ETÀ

In collaborazione con il comune di Laives

LAIVES

Istruttore: Roberta Timpone
Giorni e orario di lezione: Lunedì e Mercoledì dalle 16.15 alle 17.15
Inizio corsi: Lunedì 30 settembre 2019
Termine corsi: Metà maggio 2020
Luogo di lezione: Palestra scuola elementare tedesca di Laives



PINETA DI LAIVES

Istruttore: Guido Spadaro
Giorni e orario di lezione: Lunedì e Mercoledì dalle 17.00 alle 18.00
Inizio corsi: Lunedì 30 settembre 2019
Termine corsi: Metà maggio 2020
Luogo di lezione: Palestra scuola elementare di Pineta



SAN GIACOMO

Istruttore: Guido Spadaro
Giorni e orario di lezione: Martedì e giovedì dalle 16.00 alle 17.00
Inizio corsi: Martedì 1 ottobre 2019
Termine corsi: Metà maggio 2020
Luogo di lezione: Palazzetto dello Sport di San Giacomo



Quota di
partecipazione

85 € + 15 € tessera iscrizione (over 60 anni)
150 € + 15 € tessera iscrizione (under 60 anni)

Iscrizioni
direttamente
in palestra

elfer.net

premiazioni
& promozionale
di successo

The graphic features a blue wavy background with several icons representing awards and prizes: a trophy, a gold medal, a silver medal, a yellow t-shirt, a yellow backpack, a yellow cap, a yellow keychain, and a yellow envelope.



SPARKASSE CASSA DI RISPARMIO



ITAS

VERSICHERUNGEN
ASSICURAZIONI

Agentur Bozen 1

Agenzia di Bolzano 1



CONSIGLIO DIRETTIVO 2019/2020

Presidente:	Pezzetta Stefano
Presidente onorario:	Tommasini Christian
V. presidente:	Bertizzolo Bruno
Segretario/tesoriere:	Svaldi Katia
Consiglieri:	Gasser Laura, Gasser Francesco, Spadaro Guido, Gamper Simone, Jouichat Mohamed

LO STAFF TECNICO 2019/2020

Bruno Bertizzolo	(istruttore FIDAL)	Atletica leggera over 14
Simone Gamper	(istruttore FIDAL)	Atletica leggera 10-14 anni
Renate Busetti	(istruttore)	Bambini 6-9 anni
Roberta Timpone	(istruttore)	Cardio Step, Total Body, Stretching, Ginnastica anziani Laives
Rosalba Munafò	(fisioterapista)	Ginnastica posturale
Guido Spadaro	(istruttore sociale)	Ginnast. anziani Pineta e S. Giacomo



ISCRIZIONI E/O INFORMAZIONI

Solo via e-mail all'indirizzo: **saf.laives@gmail.com**

Riceverete una risposta di accettazione e Vi sarà allegato il modulo di iscrizione da consegnare all'insegnante il primo giorno di corso. Il pagamento della quota associativa dovrà avvenire solo ed esclusivamente con bonifico bancario.

Solo per i corsi anziani è accettata l'iscrizione direttamente in palestra ed il pagamento in contanti.

Visita il nostro sito:
www.saflaives.it



AlbelettraSystem

Impianti elettrici civili e industriali



Via Resia 12M
39100 Bolzano (BZ)
cel. 347 5575807
e-mail: albelettra@alice.it