

ANNO 2024
PUBBL. 48
Maggio 2024

Notiziario ATLA

Sede viale Druso 37/a-39100 Bolzano Tel. 0471/260580
Email: info@atlabz.it-Sito: www.atlabz.it



GITA GIORNALIERA DOMENICA 15 SETTEMBRE 2024

PASSEGGIATA NEL CENTRO STORICO DI BASSANO

PRANZO AL RISTORANTE
"ANTICA OSTERIA IN CONTRADA"

NEL POMERIGGIO BALLO CON MUSICA DAL VIVO
(programma dettagliato all'interno)

Dal 1 giugno al 31 agosto 2024 la segreteria è aperta per i soci di Bolzano orario 09.00-12.00
Tel. 0471/260580-cell.388/4752372

Riconferma il tuo corso di attività motoria.....

Tutti i soci possono confermare il proprio posto entro il 31 agosto 2024

Dal 01 settembre 2024 le iscrizioni saranno aperte ai nuovi soci interessati

Ginnastica dolce palestra ATLA

Lunedì e giovedì 09.00-Francisco
Lunedì e giovedì 10.00-Francisco
Martedì 08.30-Marcin
Martedì 09.30-Marcin
Martedì 10.30-Francisco
Venerdì ore 09.00-Marcin
Lunedì e giovedì 15.00-Arbentina
Lunedì e giovedì 16.00-Arbentina

Costo a quadrimestre:
1 volta a settimana € 80
2 volte a settimana € 160

Balanced Body

Insegnante: Arbentina
Lunedì ore 17.00
Mercoledì 13.00
Venerdì 13.00
Costo a quadrimestre € 80

Corso di ballo di gruppo

Insegnati: Concetta e Carlo
Martedì corso principianti 16.15
Corso avanzati 17.30
Costo a quadrimestre
N. 14 lezioni da 75 minuti € 120

GINNASTICA PER LA SCHIENA

Insegnante: Mauro
Mercoledì 15.00
Mercoledì ore 16.00
Venerdì ore 15.30
Costo € 80 a quadrimestre

Tonificazione leggera

Insegnante: Marcin
Mercoledì 17.45
Costo a quadrimestre €80

Ginnastica dolce presso Palasport

Martedì e venerdì 09.30-Arbentina
Lunedì 15.30 e giovedì 15.30-Mauro
Costo a quadrimestre 1 volta a settimana € 60

HATHA YOGA

Insegnante: Roberta
Mercoledì ore 08.50
Mercoledì 10.00
Venerdì 10.00
Costo a quadrimestre €120

Acquagym piscina Blindenzentrum

Lunedì Ore 9.00
Ore 10.00
Ore 11.00
Martedì Ore 9.00
Ore 10.00
Giovedì Ore 9.00
Ore 10.00
Ore 11.00

Costo 1volta a settimana €200

Acquagym piscina viale Trieste (LIDO)

Martedì e venerdì 08.50 (piscina olimpionica)
Lunedì e venerdì 11.20 (acqua calda)Marcin
Mercoledì 08.50 (acqua calda) Mauro
Costo a quadrimestre
1 volta a settimana € 100
2 volte a settimana €200

Acquagym piscina Don Bosco

Martedì 18.10-Marcin
Mercoledì 17.10-Mauro
Costo a quadrimestre
1 volta a settimana € 100

Palestra ATLA di via Piave 8-Merano-Si ricorda ai soci di Merano che la segreteria sarà **chiusa dal 01 giugno al 31 agosto 2024**, per eventuali informazioni sui corsi e viaggi potete telefonare a Bolzano ai numeri 0471/260580-cell. 338/4752372

Ginnastica fisioterapica con Luca

Lunedì ore 08.50-09.50

Lunedì ore 10.10-11.10

Mercoledì ore 08.50-09.50

Mercoledì ore 10.10-11.10

Venerdì ore 08.50-09.50

Venerdì ore 10.10-11.10

Ginnastica sulla sedia- Paola

Martedì e giovedì ore 10.45-11.45

Yoga con Paola in studio

Martedì ore 09.00-10.30

Giovedì ore 09.00-10.30

Martedì ore 17.45/martedì 19.30

Giovedì ore 15.30

Venerdì ore 19.30

Ginnastica respiratoria sulla sedia

Lunedì ore 17.00

YOGA ONLINE INTERATTIVO con Paola

Mercoledì ore 17.45

Giovedì ore 09.00

Giovedì ore 19.00

Venerdì ore 17.45

Proseguono i nostri viaggi.....

Soggiorno a San Benedetto del Tronto dal 9 al 21 giugno 2024--**completo**

GRAND HOTEL EXCELSIOR ****

Una delle zone più belle della costa adriatica

Quota di partecipazione € 1210

Supplemento singola € 190

Agenzia viaggi Vacanza Mia

Soggiorno a Pesaro dal 22 giugno al 6 luglio 2024-- **completo**

HOTEL CARAVELLE***

Quota di partecipazione € 1080

Supplemento singola € 220

Agenzia viaggi Vacanza Mia

Soggiorno a Senigallia dal 01 al 15 luglio 2024

HOTEL EUROPA***

Fronte mare bellissima ampia spiaggia

Quota di partecipazione € 1150

Supplemento singola € 350

Agenzia Viaggi Ramitours

cucina molto curata

Soggiorno ISOLA D'ELBA Dall' 08 al 20 settembre 2024

HOTEL LACONA UAPPALA**** CAPOLIVERI

Quota di partecipazione € 1280

Supplemento singola € 540

Agenzia viaggi Ramitours

Soggiorno in SARDEGNA dal 14 al 28 settembre 2024-- **completo**

VILLAGGIO CALASERENA ****Sardegna del sud

Quota di partecipazione € 1490

Agenzia Insomma viaggi

Soggiorno a Sciacca dal 27 settembre all'11 ottobre 2024--**completo**

Hotel Torre del Barone *****

Quota di partecipazione € 1490

Agenzia viaggi Vacanza Mia

Atla -Viale Druso
37/a Bolzano
Tel.0471/260580

Atla-Via Piave 8-
Merano
Tel.0473/230330

e-mail:info@atlabz.it

Sito:www.atlabz.it

Tour dell'Andalusia dal 03 al 10 ottobre 2024--completo

Quota di partecipazione € 1430

Agenzia Insomma Viaggi

Soggiorno ad Abano al 03 al 10 novembre 2024

HOTEL SALUS 3* in pieno centro

Quota di partecipazione in camera doppia € 690

Supplemento singola € 175

Agenzia viaggi Ramitours



Soggiorno ad Abano terme Capodanno dal 27 dicembre al 02 gennaio 2025

HOTEL SALUS 3* in pieno centro

Quota Partecipazione in camera doppia € 770

Supplemento singola €175

Agenzia viaggi Ramitours



Novita' in programmazione:

GITA DI DUE GIORNI - TRENINO DEL BERNINA E VISITA DI LECCO E LUOGHI MANZONIANI

Dal 10 all'11 aprile 2025

Tour della Puglia e Matera a maggio 2025.....



Gita domenica 15 settembre 2024

Passeggiata nel centro storico di Bassano

Dalle ore 10.30 alle 12.00 circa

Pranzo al ristorante "Antica Osteria in Contrada"

Fonte (TV) ore 12.30 circa

Nel pomeriggio ballo con musica dal vivo

Partenza da Merano ore 08.00

Partenza da Bolzano via Duca d'Aosta ore 08.30

Menù di pesce

BEVANDE
INCLUDE

Aperitivo analcolico alla frutta e Prosecco "Terre di Ezzelino"

Antipasti Freddi

Sarde in saor alla Veneziana

Alici Marinate con olio e limone

Insalatina di seppia al profumo di mare

Crostino di baccalà mantecata

Cestino di sfoglia

Salsa rosa e gambero sauté

Antipasti caldi

Gamberi e salmone alla busara

Baccalà alla vicentina con polenta

Bauletto di sfoglia con scorfano ed erbe

in trasparenza di mare

Frittura mista di pesce e verdure

Sauté di cozze e vongole aglio e pomodorini

Primo:

Bauletto ripieno scampetti e ricotta

Sorbetto al limone

Secondo:

Grigliata mista di pesce e crostacei in bellavista

Insalatina misticanza

Dolce

Torta flambè al limone

Moka

QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 85,00



Le prossime feste danzanti della domenica pomeriggio
Dalle 14.30 alle 19.00 presso la bellissima sala del Kulturheim di Gries:

- domenica 29 settembre-Mauro e Paola
- domenica 13 ottobre-**Leonardo**
- domenica 27 ottobre -**Mirko**
- domenica 03 novembre-Mauro e Paola
- domenica 17 novembre -**Leonardo**



- domenica 01 dicembre-Mauro e Paola
- domenica 08 dicembre-**Tino e Luciano**
- domenica 15 dicembre – **Mirko**
- domenica 22 dicembre-**Tino e Luciano**

VEGLIONE DI CAPODANNO
Con musica dal vivo - Tino e Luciano



Avv. Fabio Francia
Avv. Fabrizio Francia

SERVIZIO GRATUITO
PER I SOCI ATLA

A granderichiesta continua: “Lo sportello Legale”

L’ATLA ha il piacere di ricordare ai Soci che è stato istituito presso la sede dell’Associazione lo Sportello Legale, con la presenza di un avvocato, al quale, previo appuntamento, gli associati potranno rivolgersi per avere un primo consulto gratuito.

Lo Sportello Legale nasce dall’idea di offrire ai Soci preliminari informazioni ed ottenere, tramite la collaborazione di professionisti di esperienza, suggerimenti e supporto in relazione a problemi e possibili conflitti in ambito civile, con particolare riferimento alla materia delle successioni, del diritto condominiale, del diritto di famiglia o del diritto delle obbligazioni.

Il servizio è offerto in maniera del tutto gratuita per il primo consulto e sarà gestito a turno da due avvocati, che hanno accettato di porre la propria esperienza al servizio dell’Associazione.
Presso la sede ATLA di Bolzano, via Druso 37/a

Corsi di Computer gratuiti per principianti
Lunedì -martedì e giovedì ore 09.30-11.00

Corsi gratuiti per
i soci ATLA

Presso la nostra segreteria di Bolzano, l’associazione offre a tutti i soci corsi di avvicinamento
alla digitalizzazione per essere finalmente autonomi davanti al proprio Computer!!!!

CORSO DI CONFEZIONAMENTO VARIO
TUTTI I MERCOLEDÌ 17.15-19.45 N. 7 INCONTRI € 135

