



VACANZA IN SALUTE

Pinzolo - S.A. Mavignola - Madonna di Campiglio **2026**



Tutte le attività di «Vacanza in salute» sono **Gratuite**

*La palestra nel verde
per lo sportivo
di ogni età*



PROGRAMMA DAL 29 GIUGNO AL 28 AGOSTO

PINZOLO

Tutte le attività (tranne il Nordic Walking) si svolgeranno al Parco Pineta con ritrovo nel piazzale del circolo tennis alla casetta di legno identificata con l'insegna "VACANZA IN SALUTE". In caso di maltempo utilizzeremo la sala del Paladolomiti.

Il ritrovo per il Nordic Walking è presso l'impianto di risalita per Pra Rodont.



dal 29 giugno al 29 agosto

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8.00-9.00 GINNASTICA SENSORIALE ■	8.00-9.00 STRETCHING ☾	8.00-9.00 YOGA ASHTANGA ★	8.00-9.00 YOGA RATNA ☿	8.00-9.00 YOGA ASHTANGA ★	
	9.00-10.00 RISVEGLIO MUSCOLARE ●		9.00-10.00 RISVEGLIO MUSCOLARE ☾	9.00-12.00 NORDIC WALKING ✨	9.00-10.00 A ROTAZIONE
	10.00-11.00 TOTAL BODY ●		10.00-11.00 TOTAL BODY ☾		
17.00-18.00 YOGA DOLCE ★	17.00-18.00 YOGA RATNA ☿	17.00-18.00 TONIFICAZIONE ■	17.00-18.00 STRETCHING ☾		
20.45-21.15 BABY DANCE	20.45-21.15 BABY DANCE	20.45-21.15 BABY DANCE	20.45-21.15 BABY DANCE	20.45-21.15 BABY DANCE	20.45-21.15 BABY DANCE

INFORMAZIONI IMPORTANTI

Tutte le attività **SONO GRATUITE** ma **È OBBLIGATORIO** il tesseramento alla Pro Loco, al costo di 10€. Per il tesseramento:

- Pinzolo: mercoledì mattina a Pinzolo c/o casetta di Vacanze in Salute, nel piazzale adiacente al Circolo Tennis di Pinzolo (loc. Pineta).
- Mavignola: presso sede Pro Loco Casa dei Cappuccini, Val Brenta
- M. di Campiglio: presso sede Pro Loco c/o APT, via Pradalago 4.

Ai partecipanti, si consiglia di portare con sé un tappetino e un telo personale.

Si consiglia di **prenotare la lezione** al relativo istruttore tramite messaggio whatsapp, in modo da avere il posto riservato in caso di maltempo.

LEGENDA ISTRUTTORI: ★ SILVIA 340 9354709 ☾ RAFFAELLA 347 5501199
● FRANCESCA 349 7052659 ✨ JOHNNY 335 8250477 ☿ SARA 348 7640994
■ SIMONE 338 1578394

SANT'ANTONIO DI MAVIGNOLA

Tutte le attività si svolgeranno presso punto info spaccio Bar struttura "Ex Salesiani", via Val Brenta 38, anche in caso di maltempo. Il Nordic Walking proseguirà in Val Brenta.

dal 6 luglio al 28 agosto



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9.00-10.00	9.00-12.00	9.00-10.00		9.00-10.00
POSTURAL YOGA 🌙	NORDIC WALKING ☀️	RISVEGLIO MUSCOLARE 🌙		YOGA 🟢



INFORMAZIONI IMPORTANTI

Tutte le attività **SONO GRATUITE** ma **È OBBLIGATORIO** il tesseramento alla Pro Loco, al costo di 10€. Per il tesseramento:

- Pinzolo: mercoledì mattina a Pinzolo c/o casetta di Vacanze in Salute, nel piazzale adiacente al Circolo Tennis di Pinzolo (loc. Pineta).
- Mavignola: presso sede Pro Loco Casa dei Cappuccini, Val Brenta
- M. di Campiglio: presso sede Pro Loco c/o APT, via Pradalago 4.

Ai partecipanti, si consiglia di portare con sé un tappetino e un telo personale.

Si consiglia di **prenotare la lezione** al relativo istruttore tramite messaggio whatsapp, in modo da avere il posto riservato in caso di maltempo.

LEGENDA ISTRUTTORI: ★ SILVIA 340 9354709 🌙 RAFFAELLA 347 5501199
🟢 FRANCESCA 349 7052659 ✨ JOHNNY 335 8250477 🌿 SARA 348 7640994
■ SIMONE 338 1578394

MADONNA DI CAMPIGLIO

Tutte le attività si svolgeranno al **parco Conca Verde** nella zona adiacente al gazebo centrale. In caso di maltempo presso la sala al piano terra del Palacampiglio.

dal 6 luglio al 28 agosto



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10.30-11.30		10.00-11.00	10.30-11.30	10.30-11.30
RISVEGLIO MUSCOLARE 🌙		GINNASTICA DOLCE 🟡	YOGA BIMBI 🌿	YOGA 🟢



INFORMAZIONI IMPORTANTI

Tutte le attività **SONO GRATUITE** ma **È OBBLIGATORIO** il tesseramento alla Pro Loco, al costo di 10€. Per il tesseramento:

- Pinzolo: mercoledì mattina a Pinzolo c/o casetta di Vacanze in Salute, nel piazzale adiacente al Circolo Tennis di Pinzolo (loc. Pineta).
- Mavignola: presso sede Pro Loco Casa dei Cappuccini, Val Brenta
- M. di Campiglio: presso sede Pro Loco c/o APT, via Pradalago 4.

Ai partecipanti, si consiglia di portare con sé un tappetino e un telo personale.

Si consiglia di **prenotare la lezione** al relativo istruttore tramite messaggio whatsapp, in modo da avere il posto riservato in caso di maltempo.

LEGENDA ISTRUTTORI: ★ SILVIA 340 9354709 🌙 RAFFAELLA 347 5501199
🟢 FRANCESCA 349 7052659 ✨ JOHNNY 335 8250477 🌿 SARA 348 7640994
■ SIMONE 338 1578394

Scopri le attività

"Vacanza in Salute" si presenta come una proposta di benessere finalizzata ad animare e soddisfare le esigenze dei turisti che affollano la nostra valle nel periodo estivo e anche per i residenti che hanno voglia di praticare attività sportiva. Ecco le proposte del 2026

RISVEGLIO MUSCOLARE è definito tale perché si svolge nelle prime ore del mattino per rimettere in moto i nostri muscoli e proseguire più in forma la giornata. Si eseguono esercizi di mobilità articolare generale, movimenti dolci e leggeri, senza sforzi eccessivi e con allungamento muscolare (stretching).



POSTURAL YOGA è un sistema di allenamento che mira a rafforzare il corpo, a modellarlo, a correggere la postura e a migliorare la fluidità e la precisione dei movimenti, in particolare il lavoro si concentra sulla parte centrale del corpo, ossia sulle regioni addominale, dorsale e lombare.

NORDIC WALKING è un'attività fisica naturale, sana, efficace e completa, adatta a tutti. Con i suoi speciali bastoni, il Nordic Walking è un'attività che combina la camminata corretta con movimenti di braccia. I movimenti eseguiti con la tecnica giusta migliorano la consapevolezza e il controllo del proprio corpo, la postura, la respirazione e, soprattutto, il benessere generale.



YOGA sequenza di Asana (posizioni) ove movimento, ascolto, attenzione si intrecciano col respiro. Per ritrovare calma, flessibilità ed energia.

TOTAL BODY tipologia di allenamento, che ha lo scopo di allenare e dare tonicità a tutta la muscolatura del corpo, arti superiori, arti inferiori, parete addominale e lombare.

YOGA DOLCE sequenza di Asana eseguiti con movimenti morbidi e gradualmente, guidati dal respiro, per sperimentare consapevolezza del corpo, acquisendo un senso di benessere generale, leggerezza e rilassamento di corpo e mente, allentamento delle tensioni sia psicologiche che fisiche.

GINNASTICA SENSORIALE Attività motoria di tonificazione generale e mobilità articolare per stimolare e risvegliare tutti i nostri sensi attraverso ascolto e respiro consapevoli.

ASHTANGA YOGA Sequenza di Asana, collegate tra loro attraverso il respiro (Ujjay), per attivare il processo di eliminazione di tossine, dare vigore al corpo, sviluppare ascolto, sperimentare uno stato di calma, stabilità ed esperienza del "qui e ora".

YOGA RATNA una pratica che unisce movimenti, respiro, miti e simboli per ritrovare equilibrio e benessere dentro di sé.