



Ginnastica in acqua

martedì e venerdì dalle ore **12,15** alle **13**
 c/o Gimnasium Water Age Via Nogaredo, 80 Cordenons PN
 costo per 20 lezioni € 85 (simpatizzanti € 115)



Medicina & Sport

Attività di base

primo corso gratuito ogni **giovedì** nella palestra **"F.Gallini"**
 via Ungaresca Pordenone dalle ore **11** alle ore **12**
 nella palestra Casa **"Via di Natale"** Aviano dalle **13,30** alle **14,30**



Corso di Mantenimento

ogni **giovedì** nella palestra **"C.Collodi"**
 Via Molinari,16 Pordenone dalle ore **17** alle ore **18**

.. restare in forma nel tempo

Incontri gratuiti, da concordare con la Docente
 nella nostra sede in Via San Quirino, 5 Pordenone
 Docente: *Desirée Dalila Gregori*



Ginnastica in palestra

lunedì e giovedì dalle ore **18** alle ore **19**
 nella palestra c/o Centro Sociale Anziani in Via Piave, 54 Pordenone
 Insegnante: *Roberta Leorin* - costo mensile € 30



Yoga

martedì dalle ore **18** alle ore **19,30**
 nella palestra c/o Centro Sociale Anziani in Via Piave, 54 Pordenone
 Maestro: *Guptua Sanjay Kumar* - costo mensile € 25



Pilates

venerdì dalle ore **12** alle ore **13**
 nella palestra A.S. Skorpion Club in Interna, 1 (Palazzetto dello Sport) Pordenone
 Docente: *Daniela Sedran* - costo mensile € 25



e inoltre proseguono i corsi di...



Canoa "Donne in Rosa"

In collaborazione con la Società Libertas e GKC di Cordenons
mercoledì e sabato dalle ore **15** alle ore **16** Lago Burida di Pordenone
 Istruttore: *Mauro Baron* - quota per l'assicurazione



Nordic Walking

Corso primo livello e corsi di aggiornamento. L'attività N.W. si svolge in date e orari da concordare con l'istruttore: *Aldo Pitton*
 Inoltre per chi ha già frequentato almeno un corso proponiamo:
Camminate in libertà con i bastoncini - referente: *Emanuela Scaini*