



### Ginnastica in acqua

**martedì e venerdì dalle ore 11 alle 11,45**

c/o Gimnasium Water Age Via Nogaredo, 80 Cordenons PN  
costo per 20 lezioni € 85 (simpatizzanti € 115)



### Yoga

**martedì dalle ore 18 alle ore 19,30 - in presenza e on-line**

nella palestra Meditazione Yoga – Via Canaletto 4/B Pordenone  
Maestro: *Guptua Sanjay Kumar* - costo mensile € 25



### Pilates

**venerdì dalle ore 12 alle ore 13**

nella palestra A.S. Skorpion Club via Interna, 1 (Palazzetto dello Sport) Pordenone

**Il corso si può integrare on-line ogni lunedì dalle 12 alle 13**

Docente: *Daniela Sedran* - costo mensile € 25 solo in presenza, € 40,00 completo



### Medicina & Sport

#### Attività di base

ogni **giovedì**:

nella palestra **“F.Gallini”**

via Ungaresca Pordenone

**Palazzetto dello Sport** di Aviano

dalle ore **11** alle ore **12**

dalle ore **14,00** alle ore **15,00**

#### Corso di mantenimento

nella palestra **“C.Collodi”**

Via Molinari,16 Pordenone

dalle ore **17,30** alle ore **18,30**

**I corsi si possono integrare on-line ogni lunedì' dalle 18,00 alle 19,00**

Docente: *Desiré Dalila Gregori*

Quote: 1° corso gratuito, Palestre Gallini e Collodi € 55,00 – Palazzetto dello Sport

di Aviano € 15,00 – Lezioni corso on-line € 40,00



### Ginnastica in palestra

**giovedì dalle ore 18 alle ore 19**

nella palestra Meditazione Yoga – Via Canaletto 4/B Pordenone

Insegnante: *Roberta Leorin* - costo mensile € 20



**e inoltre proseguono i corsi di ...**



### Canoa “Donne in Rosa”

In collaborazione con la Società Libertas e Gruppo Kayak Canoa di Cordenons

presso il Lago Burida di Pordenone

Istruttore: *Mauro Baron* tel. 393 9607992 quota assicurativa € 6,00

### Nordic Walking

Camminate in libertà con i bastoncini - referente: *Emanuela Scaini*

