



SETTEMBRE

12

lunedì

Ginnastica in acqua

Lunedì e giovedì dalle ore 10,45 alle 11,30

c/o Gimnasium Water Age Via Nogaredo, 80 Cordenons PN



SETTEMBRE

16

venerdì

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*



SETTEMBRE

22

giovedì

Medicina & Sport

ogni **giovedì**:

Attività di base

nella palestra "F.Gallini"

via Ungaresca Pordenone

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

Palazzetto dello Sport di Aviano

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: *Desireé Dalila Gregori*



OTTOBRE

4

martedì

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*



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*

Nordic Walking

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



Aspettiamo le vostre adesione !!!!