

## Ginnastica in palestra

*inizio 29 settembre*



**lunedì e giovedì dalle ore 18 alle ore 19**

**costo mensile € 25,00**

nella nostra sede c/o Centro Sociale Anziani

in Via Piave, 54 Pordenone

Insegnante: Roberta Leorin

## Yoga

*inizio 6 settembre*



**martedì dalle ore 18 alle ore 19,30**

**costo mensile € 25 (bimestre € 45)**

nella nostra sede c/o Centro Sociale Anziani

in Via Piave, 54 Pordenone

Maestro: Gupta Sanjay Kumar

## Ginnastica in acqua

*inizio 13 settembre*



**martedì e venerdì dalle ore 12,15 alle 13**

**costo per 20 lezioni € 85**

c/o Gimnasium Water Age

Via Nogaredo, 80 Cordenons PN

## Nordic Walking

*14 settembre*

**Ore 17: presentazione nuovi corsi.** Corso primo livello, corsi di aggiornamento e camminate libere. presso: sala riunione "C.S.A." via Piave 54 Pordenone



L'attività N.W. si svolge nei parchi comunali: "Cimolai" via Ungaresca e "San Valentino" a PN

Istruttore: Aldo Pitton

## Camminate in libertà con i bastoncini



vari percorsi a Pordenone e Cordenons

Istruttore: Aldo Pitton

## Pilates

*inizio 7 ottobre*



**venerdì dalle ore 12 alle ore 13**

**costo mensile € 25,00**

nella nostra sede c/o Centro Sociale Anziani

in Via Piave, 54 Pordenone

Docente: Daniela Sedran

## Medicina & Sport

*inizio 22 settembre*

... un'azione sinergica per il tuo benessere



### Attività di base

primo corso gratuito

ogni **giovedì** nella palestra "F.Gallini"  
via Ungaresca Pordenone dalle ore **11** alle ore **12**

e 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  
ogni **giovedì** dalle **ore 15,30** alle **16,30**  
nella nostra sede c/o Centro Sociale Anziani  
in Via Piave, 54 Pordenone  
Docente: Desireé Dalila Gregori

## Canoa "Donne in Rosa"

*il corso prosegue ..*

corso gratuito



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