

Ginnastica in palestra



Inizio 2 ottobre

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

Yoga



Inizio 3 ottobre

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

Ginnastica in acqua



Inizio 12 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

settembre

Corso primo livello, corsi di aggiornamento e camminate libere.



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 6 ottobre



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

Medicina & Sport

Inizio 28 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 in Via San Quirino, 5 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