

Si riprendono le attività motorie - anno 2019/2020 ...



Ginnastica in acqua

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

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



Medicina & Sport

Attività di base

primo corso gratuito ogni **giovedì** nella palestra **"F.Gallini"**

via Ungaresca Pordenone

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

c/o **"Campus"** del C.R.O. di 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: *Desireé Dalila Gregori*



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*



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*



Pilates

venerdì dalle ore **12** alle ore **13**

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

Docente: *Daniela Sedran*



e inoltre proseguono i corsi di...



Canoa "Donne in Rosa"

In collaborazione con la Società Libertas e GKC di Cordenons

mercoledì e sabato pomeriggio - Lago Burida di Pordenone

Istruttore: *Mauro Baron*



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*