

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