

SETTEMBRE

**16**

*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

**20**

*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

**26**

*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 **14,30** alle ore **15,30**

#### **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

**1**

*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 adesioni !**