



TERAPIE STRUMENTALI

TERAPIE MANUALI

RIEDUCAZIONE MOTORIA



**PORDENONE**

Via Turati 2 Tel. 0434 363993  
fio@gymnasiumpiscine.it

**CORDENONS**

Via Nogaredo 80 Tel. 0434 542283  
cordenons@gymnasiumpiscine.it



**PORDENONE**

Via Turati 2  
0434 364150



**CORDENONS**

Via Nogaredo 80  
0434 542283



**AVIANO**

Via E. di Colloredo  
0434 661211



**MOTTA DI LIVENZA**

Via C. Cattaneo, 1  
0422 860885

con il sostegno di



**CORDENONS**  
PROGRAMMA ATTIVITÀ 2018



**CICLO 2018/19**  
10 SET  
08 GIU

**ACQUA DOLCE**

LUNEDÌ E GIOVEDÌ
09.30
10.30
15.30
16.30
MARTEDÌ E VENERDÌ
08.20
09.20
10.20
11.10
16.50

Lezione di 50 minuti

**ACQUA FITNESS**

LUNEDÌ E GIOVEDÌ
08.30
13.00
18.00
19.00
MARTEDÌ E VENERDÌ
13.00
14.00

Lezione di 50 minuti



**CICLI DIDATTICI 2018/19**



**ACQUATICITÀ BABY**

TURNO: MERCOLEDÌ	
9.30	mesi 5-12
10.00	mesi 12-18
10.30	mesi 18-36
15.20	mesi 5-12
15.50	mesi 12-18
16.20	mesi 18-36
16.50	anni 3-4
17.20*	ACQUA BIRBA PER BIMBI ACQUATICI SOLO CON L'ISTRUTTORE

Lezione di 30 minuti

\* Lezione Acqua Birba è di 40 minuti

TURNO: SABATO	
9.00*	ACQUA BIRBA PER BIMBI ACQUATICI SOLO CON L'ISTRUTTORE
9.40*	ACQUA BIRBA PER BIMBI ACQUATICI SOLO CON L'ISTRUTTORE
10.20	mesi 5-12
10.50	mesi 12-18
11.20	mesi 18-36
11.50	anni 3-4

Lezione di 30 minuti

\* Lezione Acqua Birba è di 40 minuti

**AVVIAMENTO AL NUOTO**



Attività generalmente indicata per persone che hanno **completato il percorso di riabilitazione in acqua** e che hanno **poca confidenza con l'ambiente acquatico**. Unisce esercizi di impostazione della nuotata e della respirazione a esercizi di mobilità e allungamento.

Il lavoro è **personalizzato** e viene svolto in **gruppi di 4-5 persone**.

L'attività si svolge **2 volte alla settimana** con la possibilità anche di una sola seduta settimanale.

**PER MAGGIORI INFORMAZIONI**

**CHIEDI IN SEGRETERIA**

**TEL. 0434 542283**



È obbligatorio il certificato medico per le attività di Acquagym e Acquadolce