



NUOTO LIBERO

ORARI NUOTO LIBERO

dal 28 agosto 2019 al 7 giugno 2020

dal LUNEDÌ al VENERDÌ	9.00 - 14.00	18.30 - 21.30
SABATO	9.00 - 12.30	15.00 - 18.00
DOMENICA	9.00 - 12.30	



DALL'8 GIUGNO 2020

**CENTRI ESTIVI
PER BIMBI E RAGAZZI**



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

main sponsor



MOTTA DI LIVENZA

PROGRAMMA ATTIVITÀ

CICLI DIDATTICI 2019/20



Gymnasium
BENVENUTI NELL'ERA DELL'ACQUA

ASD GYMNASIUM MOTTA DI LIVENZA
PISCINA COMUNALE - VIA CARLO CATTANEO, 1

TEL-FAX 0422 860885
motta@gymnasiumpiscine.it

WWW.GYMNASIUMPISCINE.IT



NUOTO BABY

baby dai 5 ai 36 mesi

SAB	09.00	09.30	10.00
-----	-------	-------	-------

Lezione di 30 minuti



ACQUA YOYO

acquaticità per bimbi di 3-4 anni

MER		16.30	17.00
SAB	10.30	11.00	11.30

Lezione di 30 minuti



SCUOLA NUOTO BAMBINI

LUN-GIO		16.30
MAR-VEN	15.30	16.30
MER		16.30
SAB	15.30	16.30

Lezione di 60 minuti



SCUOLA NUOTO RAGAZZI

LUN-GIO		17.30
MAR-VEN		17.30
MERCOLEDÌ		17.30

Lezione di 60 minuti



SCUOLA NUOTO ADULTI

LUN-GIO	19.30	20.30
MAR-VEN	18.30	
MERCOLEDÌ	18.30	

Lezione di 60 minuti



NUOTO GUIDATO AL MATTINO

LUN-GIO	09.00	11.00	12.30
SABATO	09.00		

Lezione di 60 minuti



ACQUA FITCROSS

MAR-VEN		20.30
---------	--	-------

Lezione di 50 minuti



ACQUA BIKE

LUN-GIO		12.30
MERCOLEDÌ		20.30

Lezione di 50 minuti



ACQUA DREN

MERCOLEDÌ		19.30
-----------	--	-------

Lezione di 50 minuti



ACQUA GYM

LUN-GIO	10.00	18.30
MAR-VEN	12.45	19.30

Lezione di 50 minuti



ACQUA PILATES

LUN-GIO		19.30
---------	--	-------

Lezione di 50 minuti



ACQUA DOLCE

LUN-GIO		09.00
MAR-VEN		09.00

Lezione di 50 minuti



AFA ATTIVITÀ FISICA ADATTATA in acqua

LUN-GIO		11.00
MAR-VEN	10.00	10.50
MER-SAB	09.00	09.50

Lezione di 50 minuti



AFA ATTIVITÀ FISICA ADATTATA in palestra

LUN-GIO		10.00
---------	--	-------

Lezione di 50 minuti



NUOTO IN GRAVIDANZA

MER-SAB		11.00
---------	--	-------

Lezione di 60 minuti



GRUPPO SPORTIVO



MAR-VEN	14.30	16.15	17.15
---------	-------	-------	-------

SQUADRA MASTER



LUN-GIO		20.30
---------	--	-------

SQUADRA SINCRONIZZATO



LUN-GIO	16.30	17.00
---------	-------	-------

SQUADRA SPECIAL TEAM



MARTEDÌ		14.00
---------	--	-------



Dai 7 anni è obbligatorio il certificato medico