



TERAPIE STRUMENTALI

TERAPIE MANUALI

RIEDUCAZIONE MOTORIA



PORDENONE

Via Turati 2 Tel. 0434 363993
fisio@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 2019-20

Gymnasium
 BENVENUTI NELL'ERA DELL'ACQUA

GYMNASIUM WATER AGE - VIA NOGAREDO 80, CORDENONS

TELEFONO **0434 542283**

cordenons@gymnasiumpiscine.it

WWW.GYMNASIUMPISCINE.IT



10 SET
05 GIU
CICLO 2019/20

ACQUA DOLCE

LUNEDÌ E GIOVEDÌ
09.30
10.30
15.30
16.30
MARTEDÌ E VENERDÌ
08.20
09.15
10.10

Lezione di 50 minuti

ACQUA FITNESS

LUNEDÌ E GIOVEDÌ
08.30
13.00
14.00
18.00
19.00

Lezione di 50 minuti



CICLI DIDATTICI 2019/20



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

Gli orari di inizio delle lezioni potrebbero subire leggere modifiche per ragioni organizzative.

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