



**TERAPIE STRUMENTALI**

**TERAPIE MANUALI**

**RIEDUCAZIONE MOTORIA**



**PORDENONE**

Via Turati 2 Tel. 0434 363993

**CORDENONS**

Via Nogaredo 80 Tel. 0434 542283

[fisio@gymnasiumpiscine.it](mailto:fisio@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



## PROGRAMMA ATTIVITÀ

### AVIANO

»» CICLI DIDATTICI 2020/21  
24 LEZIONI PER CICLO



**Gymnasium**  
BENVENUTI NELL'ERA DELL'ACQUA

PISCINA COMUNALE - VIA E. COLLOREDO 2, AVIANO

TEL-FAX 0434 661211

[aviano@gymnasiumpiscine.it](mailto:aviano@gymnasiumpiscine.it)

**WWW.GYMNASIUMPISCINE.IT**

## ACQUA YOYO

acquaticità per bimbi di 3-4 anni

|         |       |       |       |
|---------|-------|-------|-------|
| SAB     | 09.30 | 10.00 | 10.30 |
| MAR-VEN | 16.20 |       |       |

Lezione di 30 minuti



## SCUOLA NUOTO

bambini / ragazzi

NOVITÀ

MAR-VEN 16.00 scuola nuoto in inglese

|         |       |       |       |
|---------|-------|-------|-------|
| LUN-GIO | 16.00 | 16.50 | 17.40 |
| MAR-VEN |       | 16.50 | 17.40 |
| MER     |       | 16.50 | 17.40 |
| SABATO  |       | 10.00 | 11.00 |

Lezione di 50 minuti



## GRUPPO SPORTIVO NUOTO

(scuole medie e superiori)

|         |       |       |
|---------|-------|-------|
| LUN-GIO | 17.40 | 18.40 |
|---------|-------|-------|

Lezione di 60 minuti



## GRUPPO SPORTIVO

PROPAGANDA

|             |       |       |
|-------------|-------|-------|
| MAR-MER-VEN | 16.50 | 17.40 |
|-------------|-------|-------|

Lezione di 50 minuti



## SQUADRA SPECIAL TEAM

|           |       |
|-----------|-------|
| MERCOLEDÌ | 17.40 |
|-----------|-------|

Lezione di 50 minuti



## SCUOLA NUOTO ADULTI

|           |       |       |       |
|-----------|-------|-------|-------|
| LUN-GIO   | 10.00 | 20.00 |       |
| MAR-VEN   | 08.30 | 20.00 | 20.50 |
| MERCOLEDÌ |       | 19.00 |       |

Lezione di 50 minuti



## NUOTO IN GRAVIDANZA

|         |      |
|---------|------|
| LUN-GIO | 9.00 |
|---------|------|

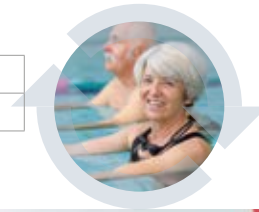
Lezione di 50 minuti



## ACQUA DOLCE

|         |       |       |
|---------|-------|-------|
| LUN-GIO | 08.00 |       |
| MAR-VEN | 08.00 | 08.50 |

Lezione di 50 minuti



## FITNESS GYM Lezione di 45 minuti

### ACQUABIKE

|           |       |       |
|-----------|-------|-------|
| MERCOLEDÌ | 18.45 | 19.30 |
|-----------|-------|-------|

### FUNCTIONAL GYM

|         |       |
|---------|-------|
| LUN-GIO | 19.15 |
|---------|-------|

### ACQUA INTERVAL

|         |       |
|---------|-------|
| MAR-VEN | 20.20 |
|---------|-------|

### ACQUAGYM

|         |       |       |
|---------|-------|-------|
| LUN-GIO |       | 18.30 |
| MAR-VEN | 12.15 | 13.00 |
| MERC    |       | 18.00 |
| SABATO  | 10.00 |       |

### ACQUAGYM ADVANCED

|         |       |
|---------|-------|
| LUN-GIO | 20.00 |
|---------|-------|

### ACQUA TRAINING

|         |       |       |
|---------|-------|-------|
| MAR-VEN | 18.45 | 19.30 |
|---------|-------|-------|

|         |              |
|---------|--------------|
| MARTEDÌ | ACQUACIRCUIT |
| VENERDÌ | ACQUABIKE    |

**NOVITÀ**



## NUOTO LIBERO

### ORARI NUOTO LIBERO

|           |                |               |               |
|-----------|----------------|---------------|---------------|
| LUNEDÌ    | 06.00 - 08.00* | 10.00 - 13.45 | 18.30 - 20.00 |
| MARTEDÌ   |                | 10.00 - 13.45 | 18.30 - 20.00 |
| MERCOLEDÌ | 06.00 - 08.00* | 10.00 - 13.45 | 18.30 - 20.00 |
| GIOVEDÌ   |                | 10.00 - 13.45 | 18.30 - 20.00 |
| VENERDÌ   | 06.00 - 08.00* | 10.00 - 13.45 | 18.30 - 20.00 |
| SABATO    |                | 09.00 - 13.00 |               |
| DOMENICA  |                | 09.30 - 12.30 |               |

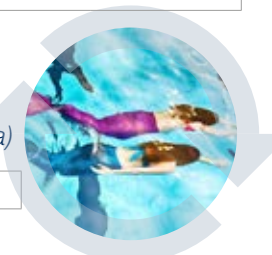
\* solo per abbonati

## MERMAIDING

(nuotare con la coda da sirena)

|           |       |
|-----------|-------|
| MERCOLEDÌ | 17.40 |
|-----------|-------|

Lezione di 50 minuti



## APNEA NUOTO SALVAMENTO TRIATHLON



Dai 7 anni è obbligatorio il certificato medico