



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 2020-21

Gymnasium
 BENVENUTI NELL'ERA DELL'ACQUA

GYMNASIUM WATER AGE - VIA NOGAREDO 80, CORDENONS

TELEFONO 0434 542283

cordenons@gymnasiumpiscine.it

WWW.GYMNASIUMPISCINE.IT





CICLO 2020/21



ACQUA DOLCE

LUNEDÌ E GIOVEDÌ	MARTEDÌ E VENERDÌ
09.45	08.30
10.30	09.15
11.15	10.00
15.30	10.45
16.15	16.30
17.00	17.15

Lezione di 45 minuti



CICLI DIDATTICI 2020/21



ACQUATICITÀ BABY

TURNO: MERCOLEDÌ	
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



ACQUA FITNESS

LUNEDÌ E GIOVEDÌ
08.15
09.00
13.00
13.45

MARTEDÌ E VENERDÌ
13.15
14.00

Lezione di 45 minuti



Gli orari riportati indicano l'inizio della lezione
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

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