



PUNTO GYM

DAL 12 GIUGNO 2023
CORSI ESTIVI E PUNTO GYM!



IL CENTRO ESTIVO GYMNASIUM
PER BIMBI E RAGAZZI



LEZIONI DI NUOTO
INDIVIDUALI
PER PERSONE CON:

- fobia dell'acqua
- difficoltà di ambientamento in acqua e in piscina
- disabilità intellettivo/relazionali



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



PROGRAMMA ATTIVITÀ

PORDENONE

CICLI DIDATTICI 2022/23



Gymnasium
BENVENUTI NELL'ERA DELL'ACQUA

A.S.D. GYMNASIUM PORDENONE - VIA TURATI 2
TELEFONO 0434 364150 - FAX 0434 551477
info@gymnasiumpiscine.it

WWW.GYMNASIUMPISCINE.IT



con il sostegno di



ACQUA YOYO

bambini dai 3 ai 4 anni

MERCOLEDÌ	16.20				
SABATO	09.00	09.30	10.00	10.30	11.00

Lezione di 30 minuti



SCUOLA NUOTO

bambini / ragazzi

LUN-GIO	16.50	17.40	
MAR-VEN	16.50	17.40	18.30
MERCOLEDÌ*	16.50	17.40	
SABATO*	16.00	16.50	17.40

Lezione di 50 minuti

*Anche turni monosettimanali



GRUPPO SPORTIVO NUOTO SINCRONIZZATO

LUN-GIO	16.00
MAR-VEN	16.00
MER	16.00
SABATO	11.20

*Per l'avviamento al nuoto sincronizzato concordare l'orario direttamente con l'insegnante



SCUOLA NUOTO ADULTI

LUN-GIO	19.30	20.20
MAR-VEN	19.20	
MERCOLEDÌ		20.00
SABATO	9.30	

Lezione di 50 minuti



NUOTO GUIDATO AL MATTINO

LUN-GIO	08.30	09.20
---------	-------	-------

Lezione di 50 minuti

MONOSETTIMANALE

LUNEDÌ	08.30	09.20
GIOVEDÌ	08.30	09.20

Lezione di 50 minuti



NUOTO IN GRAVIDANZA

LUN-GIO	10.10
---------	-------

Lezione di 50 minuti



ACQUABIKE

LUN-MER-GIO	13.00
-------------	-------

Lezione di 50 minuti



LEZIONI DI NUOTO INDIVIDUALI

SU PRENOTAZIONE

Lezione di 50 minuti



GRUPPO SPORTIVO NUOTO

Categoria Junior

(scuola elementare)

LUN-GIO	16.50	17.40
---------	-------	-------

Lezione di 50 minuti



Categoria Under

(scuola media)

LUN-GIO	18.30
---------	-------

Lezione di 60 minuti



Categoria Senior

(scuola superiore)

LUN-GIO	18.30
---------	-------

Lezione di 60 minuti



GRUPPO SPORTIVO MASTER GRUPPO SPORTIVO TRIATHLON

Orari pausa pranzo

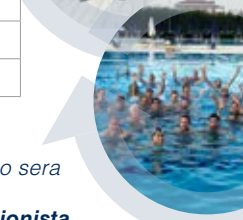
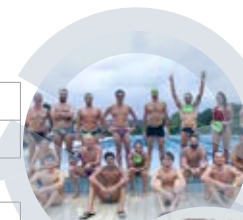
LU-MA-ME-GIO-VE	12.15-13.45
SABATO*	12.15-13.30

Orari Sera

MAR-VEN	20.10-21.30
MERCOLEDÌ*	18.30-20.00
SABATO*	12.15-13.30

Dal 12 settembre al 31 maggio
Abbonamenti annuali pausa pranzo o sera
Circuito gare Supermaster e Uisp

*presenza di un allenatore professionista



- Dai 7 anni è obbligatorio il certificato medico
- Gli orari riportati indicano l'inizio della lezione
- Ogni lezione ha una durata di 50 minuti
- Ogni abbonato annuale può usufruire di 1 mese gratuito nell'impianto estivo di Cordenons



- + Programma di allenamento incluso
- + 1 mese gratuito nell'impianto estivo di Cordenons