



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

con il sostegno di



PROGRAMMA ATTIVITÀ

AVIANO

CICLI DIDATTICI 2022/23



12 SET
29 NOV



30 NOV
06 MAR



07 MAR
05 GIU

Gymnasium
BENVENUTI NELL'ERA DELL'ACQUA

PISCINA COMUNALE - VIA E. COLLOREDO 2, AVIANO

TEL-FAX 0434 661211

aviano@gymnasiumpiscine.it

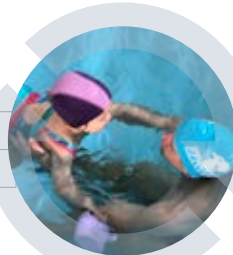
WWW.GYMNASIUMPISCINE.IT

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 DEL NUOTO

bambini / ragazzi

Scuola nuoto in inglese

MAR-VEN 15.00 15.50

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 AGONISTICO

-> Categoria Under/Senior

Lezione di 60 minuti

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

-> Categoria Junior

Lezione di 60 minuti

MAR-VEN	16.40	17.40
---------	-------	-------



MERMAIDING

(nuotare con la coda da sirena)

MAR-VEN	18.40
---------	-------

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	08.30	09.20

Lezione di 50 minuti



FITNESS GYM Lezione di 45 minuti

ACQUAGYM

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

ACQUA GAG

MERCOLEDÌ 18.45

NOVITÀ

FUNCTIONAL GYM

LUN-GIO 19.15

ACQUAGYM ADVANCED

LUN-GIO 20.00

ACQUA TRAINING

MAR-VEN 18.35 19.20 20.05

MARTEDÌ ACQUACIRCUIT

VENERDÌ ACQUABIKE



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

APNEA TRIATHLON



Dai 7 anni è obbligatorio il certificato medico