



NUOTO LIBERO

ORARI NUOTO LIBERO

dal 28 agosto 2017 al 10 giugno 2018

LUN-GIO	9.00-14.00	18.30-20.30
MAR-MER-VEN	9.00-14.00	18.30-21.30
SABATO	9.00-12.30	15.00-18.00
DOMENICA	9.00-12.30	



DALL'11 GIUGNO 2018

**CENTRI ESTIVI
PER BIMBI E RAGAZZI**



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



MOTTA DI LIVENZA

PROGRAMMA ATTIVITÀ

CICLI DIDATTICI 2017/18



Gymnasium
BENVENUTI NELL'ERA DELL'ACQUA

ASD GYMNASIUM MOTTA DI LIVENZA
PISCINA COMUNALE - VIA CARLO CATTANEO, 1

TEL-FAX 0422 860885
motta@gymnasiumpiscine.it

WWW.GYMNASIUMPISCINE.IT

NUOTO BABY

baby dai 5 ai 36 mesi

SAB	09.00	09.30	10.00
-----	-------	-------	-------

Lezione di 30 minuti



ACQUA YOYO

acquaticità per bimbi di 3-4 anni

MER	16.00	16.30	17.00
SAB	10.30	11.00	11.30

Lezione di 30 minuti



SCUOLA NUOTO

bambini / ragazzi

LUN-GIO	15.30	16.30	17.30	18.30
MAR-VEN	15.30	16.30	17.30	
MER		16.30	17.30	

Lezione di 60 minuti



SCUOLA NUOTO ADULTI

LUN-GIO	19.30	20.30
MAR-VEN	18.30	
MERCOLEDÌ	18.30	

Lezione di 60 minuti



NUOTO GUIDATO AL MATTINO

LUN-GIO	09.00	11.00	12.30
SABATO	09.00		

Lezione di 60 minuti



ACQUA FITCROSS

MAR-VEN	20.30
---------	-------

Lezione di 50 minuti



ACQUA BIKE

LUN-GIO	12.30
MERCOLEDÌ	20.30

Lezione di 50 minuti



ACQUA DREN

MERCOLEDÌ	19.30
-----------	-------

Lezione di 50 minuti



ACQUA GYM

LUN-GIO	10.00	18.30
MAR-VEN	12.45	19.30

Lezione di 50 minuti



ACQUA PILATES

LUN-GIO	19.30
---------	-------

Lezione di 50 minuti



ACQUA DOLCE

LUN-GIO	09.00	09.50
MAR-VEN	09.00	

Lezione di 50 minuti



AFA ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

LUN-GIO		10.50
MAR-VEN		10.00
MER-SAB	09.00	10.00

Lezione di 50 minuti



NUOTO IN GRAVIDANZA

MAR-VEN	11.00
---------	-------

Lezione di 60 minuti



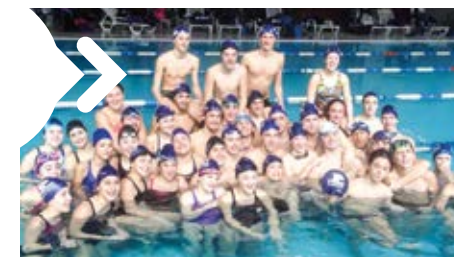
FITNESS IN PALESTRA

MAR-VEN	18.30	19.30
---------	-------	-------

Lezione di 50 minuti



GRUPPO SPORTIVO



MAR-VEN	14.30-16.00	16.15-17.15	17.00-18.30
---------	-------------	-------------	-------------

SQUADRA MASTER



LUN-GIO	20.30-21.30
---------	-------------

SQUADRA SINCRONIZZATO



LUN-GIO	16.15-17.15	17.00-18.30
---------	-------------	-------------

SQUADRA SPECIAL TEAM



MARTEDÌ	14.00-15.00
---------	-------------



Per tutte le attività è obbligatorio il certificato medico

NOVITÀ