



CORSO di POSTURAL NORDIC WALKING

Il Nordic Walking è una nuova disciplina che sta rivoluzionando il mondo del fitness all'aria aperta.

È un'attività motoria per tutti che si può svolgere durante tutto l'anno e permette di assaporare uno stile di vita sano e attivo. Fa bene all'apparato cardiocircolatorio, alla postura, tonifica i glutei e gli addominali e rafforza le spalle e le braccia.

Puoi programmare il tuo corso, concordando direttamente le date e gli orari con l'istruttore.

Possibilità di noleggio gratuito di bastoncini.

Info: 338 4143819 Alessandro
(Insegnante Scienze Motorie)

LEGGERE ATTENTAMENTE

**PER TUTTI I CORSI
OBBLIGATORIO DAI 6 ANNI
CERTIFICATO MEDICO
PER ATTIVITÀ SPORTIVA
NON AGONISTICA.**

SUGGERITO

Spondilos LAB (Centro Medico & Fisioterapia)
Via Pravolton, 3 - Pordenone - Tel. 0434 939033

Certificato NON AGONISTICO: € 35



TORRE

- > Palestra c/o Istituto Flora - Torre
- > Palestra c/o Liceo "M. Grigoletti" - Pordenone
- > Palestra Scuola Elementare "B. Odorico" - Torre
- > Oratorio Parrocchia Sant'Agostino - Torre

INFORMAZIONI

info: cell. 320 7290562

ginnasticaedanzaasdtorre

Corsi di:

- ▶ Danza Moderna
- ▶ Breakdance ▶ Hip Hop
- ▶ Baby Dance
- ▶ Ritmico - Artistica
- ▶ Antalgica Post. Respir.
- ▶ Base Musicale
- ▶ Pilates ▶ Yoga
- ▶ Postural Nordic Walking
- ▶ Legittima difesa personale

DA SETTEMBRE A GIUGNO 2023

- > Palestra c/o Istituto Flora - Torre
- > Palestra c/o Liceo "M. Grigoletti" - Pordenone
- > Palestra Scuola Elementare "B. Odorico" - Torre
- > Oratorio Parrocchia Sant'Agostino - Torre

info: cell. 320 7290562

ginnasticaedanzaasdtorre@gmail.com

facebook: [ginnasticaedanzaasdtorre](https://www.facebook.com/ginnasticaedanzaasdtorre)

- **Ritm.-Art.** (4 - 5 anni)
Lunedì e Mercoledì
17.00 - 17.50
1° Periodo - 12 SETT / 21 DIC
(escluso 31 ottobre, 2 novembre)
 - **Ritm.-Art. B** (6 - 7 anni)
Lunedì e Mercoledì
17.50 - 18.50
1° Periodo - 12 SETT / 21 DIC
(escluso 31 ottobre, 2 novembre)
 - **Ritm.-Art. C** (dagli 8 anni)
Martedì e Giovedì
17.00 - 18.00
1° Periodo - 13 SETT / 20 DIC
 - **Danza Moderna** (dai 9 anni)
Martedì e Giovedì
18.00 - 19.00
1° Periodo - 13 SETT / 20 DIC
 - **Pilates**
Lunedì e Mercoledì
19.10 - 20.00
1° Periodo - 12 SETT / 21 DIC
(escluso 31 ottobre, 2 novembre)
-
- Martedì e Giovedì
19.10 - 20.00
1° Periodo - 13 SETT / 20 DIC

- **Baby Dance** (5 - 6 - 7 anni)
Martedì e Venerdì
17.00 - 17.50
1° Periodo - 13 SETT / 20 DIC
- **Hip Hop** (dagli 8 anni)
Martedì e Venerdì
18.00 - 19.00
19.00 - 20.00
1° Periodo - 13 SETT / 20 DIC
- **Breakdance** (dai 6 anni)
Mercoledì e Venerdì
17.30 - 19.00
1° Periodo - 14 SETT / 21 DIC
(escluso 2 novembre)
NB: la lezione del Venerdì si svolgerà presso la Palestra Scuola Elementare Torre - Via Zara.

PALESTRA Liceo "M. Grigoletti" Pordenone

- **Base Musicale**
Lunedì e Giovedì
19.20 - 20.10
1° Periodo - 10 OTT / 19 DIC
(escluso 31 ottobre)
- **Legittima
Difesa Personale**
Gli incontri si svolgeranno nelle serate di Venerdì. In seguito verranno comunicate date e orari.

ORATORIO Parrocchia Sant'Agostino Via Slataper, 12 - Torre

- **Posturale Respiratoria**
Lunedì e Giovedì
9.30 - 10.20
1° Periodo - 10 OTT / 15 DIC
(escluso 31 ottobre)
- **Yoga**
Lunedì 10.30 - 12.00
Mercoledì 10.00 - 11.30
1° Periodo - 10 OTT / 21 DIC
(escluso 31 ottobre, 2 novembre)