

CORSI SPECIALI

📍 PALESTRA VIA PLANTON

TECNICHE DI MEDITAZIONE
LUN-MER | 12:00 - 13:00 **NEW!!**

BREATHWORK E PANAYAMA
MAR-GIO | 12:00 - 13:00

MAMMA - BEBE' IN FORMA
MER | 11:00 - 11:50

AUTODIFESA MGA
LUN-SAB | 15:00 - 15:50
GIO | 16:00 - 16:50

📍 PALESTRA SC. PRIMARIA
LOMBARDO RADICE

DANZE STORICHE DELL '800
MER | 20:00 - 21:30

ARTI MARZIALI

📍 PALESTRA VIA PLANTON

SANDA
VEN | 18:00 - 18:50

WUHSU BIMBI
VEN | 16:00 - 16:50

WUHSU RAGAZZI
VEN | 17:00 - 17:50

TAEKWONDO
MAR | 16:30 - 17:50

In collaborazione con:

SCUOLA DI BALLO FANTASY di Maria Taka's
info 3474580173

ADS DANCE & MOVIMENT di Michele Mazzon
info 3494433377

ASD GIADA CAORLE di John Pitchell
info 3396430277

INFO E ISCRIZIONI

Via Ungaresca, 42 | 33170 Pordenone
% Palestra Comunale "Franco Gallini"

📞 INFO 351 6605271

IL CAMBIAMENTO
INIZIA ORA

ADP PORDENONE NORD

STAGIONE 2026/27
INIZIO CORSI
14 SETTEMBRE 2026



ALLENATI CON NOI

❤️ AD OGNI ETÀ

CORSI **FITNESS**

 **PALESTRA VIA PLANTON**

TABATA HIIT - **NEW!!**

LUN-MER | 20:00 - 20:50

TOTAL BODY

LUN-MER | 19:00 - 19:50

MAR-GIO | 18:00 - 18:50

BURN&TONE

MAR-GIO | 20:00 - 20:50

BURN&TONE + STRETCHING

VEN | 19:00 - 20:20

POWER STRETCHING

LUN-MER | 18:00 - 18:50

MAR-GIO | 19:00 - 19:50

CORSI **FITNESS**

 **PALESTRA SC. PRIMARIA
LOMBARDO RADICE**

DANCE FITNESS

MAR-GIO | 19:00 - 19:50

PILATES MOBILITY

MAR | 18:00 - 18:50

ARTI **MARZIALI**

 **PALESTRA SC. PRIMARIA
LOMBARDO RADICE**

SANDA

MER | 18:00 - 18:50

WUHSU BIMBI

MER | 17:00 - 17:50

TAEKWONDO

VEN | 17:30 - 19:00

CORSI **DOLCI** PER IL TUO BENESSERE

 **PALESTRA VIA PLANTON**

POSTURALE BASE

LUN-MER-VEN | 09:00 - 09:50

POSTURAL PILATES

LUN-MER | 10:00 - 10:50

POSTURALE AVANZATO

VEN | 10:00 - 10:50

SILVER MOVE - **NEW!!**

GINNASTICA DOLCE & BENESSERE

MAR-GIO | 15:00 - 15:50

AFA

ATTIVITA' FISICA ADATTATA

MAR-GIO | 09:00 - 09:50

MAR-GIO | 10:00 - 10:50

MAR-GIO | 11:00 - 11:50

VEN | 11:00 - 11:50

Seguici su:  