



Via Maggiore, 5  
San Vito al Tagliamento  
(località Savorgnano)  
TEL. 0434 160 1289

UR-BUN  
GALLO BURGER LAB



Pizzeria  
**Ca' Bala**  
Via Cordovado, 24  
30020 Gruaro (VE)  
Prosciutteria  
Tel. 0421 706284



Studio Dentistico  
**Dott. Cristiano Dell'Oste**  
Dottore in Odontoiatria e Protesi Dentaria

via Bagnarola, 14 - SAVORGNANO  
33078 San Vito al Tagliamento (PN)  
tel./fax **0434 876627**



di Cristante Renzo & C.  
RIPARAZIONE E VENDITA MACCHINE ED ACCESSORI  
PER IL GIARDINAGGIO E BOSCHIVO  
Chiuso Lunedì Mattina e Mercoledì Pomeriggio  
Via Monte Grappa, 12  
Bagnarola di Sesto al Reghena (Pn) tel./fax 0434.688669  
centroverdesas@libero.it PIVA 01559690986



PANIFICIO - PASTICCERIA  
**PANE E BONTÀ**  
1921  
DAZZAN



LA PRIMULA  
AZIENDA AGRICOLA  
**La Primula**  
Via Levada, 87 - 33079 Sesto al Reghena (PN)  
Tel. 0434.699789 - info@aziendaagricolalprimula.com  
www.aziendaagricolalprimula.com



MACELLERIA  
da Oliviero  
di STEFANO PANONTIN  
...il gusto autentico dei vecchi sapori  
via Santa Lucia 29  
Bagnarola di Sesto al Reghena (Pn)  
Tel 0434 688152



FARMACIA  
Dott.ssa CRISTIANA GODEAS SAS  
Omeopatia • Fitoterapia • Fiori di Bach • Ayurveda  
Cosmesi • Prima infanzia • Preparazioni galeniche  
Articoli sanitari e noleggi • Consulenza dietetica  
33079 Bagnarola di Sesto al Reghena (Pn)  
Via S. Lucia, 42/c - Tel. 0434.688002  
farmacia.cgodeas6@gmail.com



BEAUTY  
Lab  
Via Roversecco, 3/c  
Bagnarola di  
Sesto al Reghena (PN)  
366 829 7171  
beautylab2019@libero.it  
Estetica Beauty Lab



POLISMEDICA  
POLIAMBULATORIO  
SPECIALISTICO Via Rosa, 18  
San Vito al Tagliamento (PN)

MEDICINA  
dello **SPORT**

Numero Verde  
**800 589 700**

VISITA AGONISTICA	VISITA NON AGONISTICA
Visita Medico Sportiva Spirometria ECG Basale ECG dopo Sforzo Esame delle Urine	Visita Medico Sportiva ECG Basale
<b>50,00</b> euro	<b>35,00</b> euro

Condizioni di favore riservate a tutti gli atleti tesserati **LIBERTAS ALBATROS**

ATTIVITÀ CONI DI:  
ATLETICA  
LEGGERA

**ATLETICA LEGGERA**  
In collaborazione con l'associazione ASD Libertas Casarsa.

- 📍 Pista di atletica (estate) | Palazzetto di Bagnarola (inverno)
- 📅 Martedì dalle 17.45 alle 19.45
- 📅 Venerdì dalle 17.45 alle 19.30
- 👤 Tomas Bertolin 334 939 0564

ATTIVITÀ CONI DI:  
GINNASTICA  
AEROBICA

**GINNASTICA E AVVIAMENTO ALLO SPORT**  
Ha l'obiettivo di introdurre i bambini più piccoli nel mondo dello sport attraverso giochi, percorsi, esercizi di coordinazione e varie discipline sportive.

- 📍 Palazzetto di Bagnarola
- 📅 Martedì e Venerdì dalle 16.30 alle 17.30
- 👤 Tomas Bertolin 334 939 0564

ATTIVITÀ CONI DI:  
GINNASTICA  
PER TUTTI

**POSTURALMOTRICITÀ**  
Il corso verte sulla rieducazione tridimensionale, lo sviluppo psico-motorio, la stabilizzazione della colonna vertebrale e la tonificazione mirata con diversi movimenti. Tutto è sviluppato in forma di gioco per acquisire la socializzazione, il rispetto dei tempi e il rispetto del gruppo. Per bambini/e e ragazzi/e dai 6 agli 11 anni.

- 📍 Palestra scuole elementari di Bagnarola / Sesto al Reghena
- 📅 Lunedì dalle 16.45 alle 17.45 (Bagnarola)
- 📅 Giovedì dalle 16.45 alle 17.45 (Sesto al Reghena)
- 👤 Maura Amadio 345 839 1697

ATTIVITÀ CONI DI:  
GINNASTICA  
PER TUTTI

### GINNASTICA POSTURALE

Propone movimenti distensivi ed armoniosi allo scopo di migliorare il tono muscolare e la mobilità articolare. Permette di mantenere flessibili tutte le articolazioni, stimola la circolazione e il ritmo naturale della respirazione nel movimento.

- 📍 Palestra scuole elementari di Bagnarola / Sesto al Reghena
- 📅 Martedì - Venerdì dalle 18.15 alle 19.15 (Bagnarola)
- 📅 Martedì - Venerdì dalle 17.00 alle 18.00 (Sesto al Reghena)
- 👤 Maura Amadio 345 839 1697

ATTIVITÀ CONI DI:  
NORDIC  
E FITWALKING

### NORDIC WALKING

Una camminata total body che si avvale di bastoncini (forniti dall'istruttore). Aiuta una corretta postura, il controllo del peso, la coordinazione, aumenta la flessibilità, riduce le tensioni muscolari, incrementa l'ossigenazione e rinforza il sistema cardiocircolatorio. Raccolta iscrizioni: sabato 11 e 18 settembre\*.

- 📍 Palazzetto di Bagnarola / Sesto al Reghena
- 📅 \*dalle 9.30 alle 10.30 presso Palazzetto di Bagnarola
- 📅 \*dalle 10.45 alle 11.45 presso Palestra di Sesto al Reghena

L'attività poi si svolgerà secondo le necessità dei componenti del gruppo, da concordare con l'istruttore.

- 👤 Alfredo Sut 328 624 7748

Inizio iscrizioni dal 13 settembre, gli orari, le sedi e le giornate indicate potranno subire variazioni, pertanto contattate quanto prima i referenti per l'inizio dei corsi.

Si fa presente che per tutte le attività è obbligatorio il certificato medico da presentare al momento dell'iscrizione, prima dell'inizio del corso.

I corsi sopra indicati si svolgeranno solo al raggiungimento del numero minimo.

Per svolgere le attività in sicurezza abbiamo predisposto un regolamento anti-COVID che potete visionare al seguente indirizzo:  
<https://www.polisportivasesto.it/regolamento-covid.html>

### LE PRIME DUE LEZIONI SONO DI PROVA E COMPLETAMENTE GRATUITE

Stiamo organizzando nuovi corsi oltre a quelli sopra indicati: scopriili su [www.polisportivasesto.it](http://www.polisportivasesto.it)!

Il Presidente Bernard Antonello e il Direttivo della Polisportiva augurano una buona stagione sportiva, ricreativa e un buon divertimento!

Con il patrocinio di



**ALBATROS**  
A.S.D. Polisportiva Libertas  
Sesto al Reghena

[info@polisportivasesto.it](mailto:info@polisportivasesto.it)  
[polisportivasesto.it](http://polisportivasesto.it)

Stagione sportiva  
2021/2022



ATTIVITÀ CONI DI:  
FUTSAL

## CALCETTO AMATORIALE

Sono tre le squadre di calcetto amatoriale maschile che si ritrovano per fare due tiri al pallone.

📍 Palazzetto di Bagnarola

📅 Martedì dalle 20.15 alle 21.45 (Squadra 1)

📅 Giovedì dalle 20.15 alle 21.45 (Squadra 2)

📅 Venerdì dalle 19.45 alle 21.15 (Squadra 3)

👤 Martedì: Paolo Battiston 347 410 1854

👤 Martedì e Giovedì: Marco Marzin 348 512 8040

👤 Venerdì: Alessio Tasca 339 815 3472

## CALCETTO CAMPIONATO - CSI

Sono due le squadre che partecipano al campionato provinciale CSI di serie C e D.

📍 Palazzetto di Bagnarola

📅 Mercoledì e Venerdì dalle 21.30 alle 23.00 (ALBAS - Serie C)

👤 Daniele Centis 330 782 729  
Massimiliano Camasta 392 595 6636

📅 Lunedì dalle 21.00 alle 22.30 (UNION SANVITENSE ALBATROS - Serie D)

👤 Ivo Brun 339 884 4718  
Marianna Simo 349 441 7521

ATTIVITÀ CONI DI:  
PALLAVOLO

## PALLAVOLO AMATORIALE

L'attività raccoglie gli appassionati di pallavolo ai quali piace trascorrere un paio d'ore in compagnia ma senza aver l'obbligo di disputare un campionato.

📍 Palestra di Sesto al Reghena

📅 Mercoledì dalle 20.30 alle 22.00

👤 Alice Scacco 333 415 4528

## MINIVOLLEY

In questa attività si insegnano i primi elementi tecnici della pallavolo attraverso il gioco, inserendo situazioni divertenti, gratificanti e vincenti. Per bambini/e a partire dai 7 anni.

📍 Palazzetto di Bagnarola

📅 Lunedì e Mercoledì dalle 17.00 alle 18.00

👤 Raffaella Altan 366 535 4010

## CAMPIONATI GIOVANILI DI PALLAVOLO

Campionati Under 14, Under 13 e Under 12.

📍 Palazzetto di Bagnarola / Sesto al Reghena

📅 Lunedì - Mercoledì - Venerdì dalle 18.30 alle 20.30

👤 Raffaella Altan 366 535 4010

ATTIVITÀ CONI DI:  
GINNASTICA  
FINALIZZATA  
ALLA SALUTE  
E AL FITNESS

## FUNZIONALE MM

Allenamento funzionale a ritmo di musica! Si utilizzano passi di fitness a basso e alto impatto alternati da esercizi di forza muscolare con l'ausilio di attrezzi convenzionali e non.

📍 Palestra di Sesto al Reghena

📅 Lunedì dalle 18.45 alle 19.45

👤 Sara Ciriani 392 617 8255

## MACUMBA FITNESS & DANCE

Allenamento cardio-fitness di sistemi aerobici e anaerobici come produttori di energia. Si sfruttano i grandi gruppi muscolari, migliorandone il tono e il trofismo. Aperto a tutte le fasce d'età e coinvolgente grazie alla musica divertente ed innovativa.

📍 Palazzetto di Bagnarola / Sesto al Reghena

📅 Lunedì dalle 20.00 alle 21.00 (Sesto al Reghena)

📅 Giovedì dalle 19.00 alle 20.00 (Bagnarola)

👤 Sara Ciriani 392 617 8255

## MACUMBA KIDS

È un corso per bambini dai 7 ai 13 anni. Attività divertente a tempo di musica, rafforza il sistema muscolo-scheletrico, aiuta la postura corretta e il corretto funzionamento dei sistemi respiratorio e cardiovascolare, migliora il coordinamento dei movimenti.

📍 Palestra della scuola materna di Ramuscello

📅 Venerdì dalle 18.00 alle 19.00

👤 Sara Ciriani 392 617 8255

ATTIVITÀ CONI DI:  
DANZE  
ACCADEMICHE  
DANZA  
MODERNA E  
CONTEMPORANEA

## BABY DANCE

Una forma moderna di movimento ritmato che insegna principalmente la psicomotricità e il senso del ritmo. Per bambini/e dai 4 anni in su. In collaborazione con Centrodanza Isadora.

📍 Palestra della scuola materna di Ramuscello

📅 Lunedì e Mercoledì dalle 17.00 alle 17.45

👤 Lidia Nonis 328 028 1057

## VIDEODANCE

Un'esplosione di energia basata sulla danza moderna, adatta per essere praticata anche all'aperto. Per bambini/bambine dai 6 anni in su. In collaborazione con Centrodanza Isadora.

📍 Palestra della scuola materna di Ramuscello

📅 Lunedì e Mercoledì dalle 18.00 alle 19.00

👤 Lidia Nonis 328 028 1057

ATTIVITÀ CONI DI:  
DANZE NAZIONALI  
SHOW COPPIE  
E FORMAZIONI

## BALLI DI GRUPPO

Sono semplici coreografie ballate in gruppi, prevalentemente sulle musiche più in voga del momento. La loro caratteristica è quella di avere movimenti molto naturali che non richiedono sforzi eccessivi. Adatti ad ogni età, tonificano i muscoli, sciolgono le articolazioni e migliorano la memoria; come tutte le attività aerobiche allenano il cuore e i polmoni ed infine, da non dimenticare, sono una ottima terapia antistress.

📍 Palestra della scuola materna di Ramuscello

📅 Martedì dalle 20.15 alle 21.15

👤 Sara Ciriani 392 617 8255

ATTIVITÀ CONI DI:  
KARATE

## WADO RYU KARATE-DO

Karate tradizionale e sportivo per bambini dai 6 anni compiuti, ragazzi e adulti. Esercizi e giochi per sviluppare la mobilità articolare e l'equilibrio, tempi di reazione, coordinazione e rapidità. Stretching e tecniche di respirazione. In collaborazione con Accademia Wado Ryu Karate-Do Renmei di Concordia Sagittaria.

📍 Palestra della scuola materna di Ramuscello

📅 Martedì dalle 18.30 alle 19.45

📅 Giovedì dalle 18.30 alle 19.45

👤 Mauro Bottosso 348 010 3397

ATTIVITÀ CONI DI:  
TAIJIQUAN

## TAI JI QUAN

Il Tai Chi è un'antica arte marziale, i cui movimenti lenti, armoniosi e coordinati rendono questa disciplina accessibile ad ogni età. Attraverso la pratica si lavora sulla concentrazione, sulla quiete mentale, sul rilassamento muscolare. Oltre a regalare un senso di pace e migliorare la concentrazione, il tai chi migliora anche l'elasticità del corpo, l'equilibrio e potenzia il tono muscolare. Inoltre, la pratica costante e consapevole del tai chi favorisce il benessere della persona, contribuendo a rafforzare l'organismo e l'equilibrio psicofisico.

📍 Palestra della scuola materna di Ramuscello

📅 Mercoledì dalle 19.30 alle 21.30

👤 Stefano Franzon 338 971 4856

## TONIFICAZIONE

Tonifica i muscoli e favorisce la perdita di peso con esercizi a corpo libero e attrezzi. La pratica costante migliora la mobilità, la forza, l'equilibrio e del coordinamento. Le lezioni si dividono in: total body, body sculpt, gag, body work e ginnastica generale.

📍 Palazzetto di Bagnarola / Sesto al Reghena

📅 Martedì dalle 19.00 alle 20.00 (Bagnarola)

📅 Giovedì dalle 20.00 alle 21.00 (Sesto al Reghena)

👤 Ciriani Sara 392 617 8255

## PANCAFIT

Un attrezzo capace di riequilibrare la postura attraverso l'allungamento muscolare: agendo sulla respirazione migliora tensioni e rigidità; per recupero post trauma; per il benessere della schiena.

📍 Palestra scuole elementari di Bagnarola

📅 a partire da Giovedì 23/09 dalle 18.00 - 19.00 | 19.15 - 20.15 | 20.30 - 21.30

👤 Alessandro Trevisan 338 853 1926

## PILATES DINAMICO

Esercizi del pilates a ritmo aerobico. Un abbinamento che consente una remise en forme totale con grandi benefici psicofisici. Aiuta a dimagrire ed armonizzare il corpo, tonificare e rinforzare i muscoli.

📍 Palestra Sesto al Reghena

📅 Martedì dalle 19.45 alle 20.45

📅 Venerdì dalle 20.30 alle 21.30

👤 Maura Amadio 345 839 1697