

# A Grado un'estate a tutto sport!

Grado è decisamente una località di mare a vocazione sportiva considerata la varietà di discipline che qui si possono praticare tutto l'anno, all'aria aperta e in tutta sicurezza. Tanto più durante questa estate, durante la quale, da luglio a settembre, grazie al **progetto "Grado sport&fun" realizzato dal Comune di Grado, con la collaborazione del Consorzio Grado Turismo e di 7 Associazioni sportive**, sarà possibile cimentarsi gratuitamente, ogni giorno della settimana, in svariate discipline.



## Il programma delle attività

**Pilates/gym**, tutti i giorni dal lunedì al venerdì, dalle ore 8.00 alle 9.00, fino al 31 agosto, **presso il lungomare Nazario Sauro** e, dalle 10.00 alle 11.00, **a Grado Pineta**. Lingue italiano e inglese; età 16+; bambini dai 10 ai 16 anni solo se accompagnati; nessun limite di partecipanti. Attività sportiva

a cura di **ASD Grado X sport**.

**Basi del tennis**, tutti i lunedì dalle ore 16.00 alle 17.00, fino al 6 settembre, presso il **Tennis Club Grado**. Lingue italiano e inglese; età 7-13 anni; massimo 8 partecipanti. Attività sportiva a cura **dell'ASD Tennis Club Grado**.

**Basi della vela** (lezione teorica con nomenclatura, venti, manovre, andature e lezione pratica a bordo di un cabinato), tutti i lunedì dalle ore 18.00 alle 19.00, fino al 23 agosto, presso la **sede della Lega Navale Italiana**. Lingue italiano e inglese; età 14+; massimo 6 partecipanti. Attività sportiva a cura della **Lega Navale Italiana di Grado**.



**Lezione SUP** tutti i martedì dalle ore 12.00 alle 13.00, fino al 31 agosto, ritrovo all'ingresso principale della **spiaggia GIT**. Lingue italiano e inglese; età 5+; massimo 10 partecipanti. Attività sportiva a cura di **ASD Kite Life Grado**.

**Basi del kitesurf**, tutti i martedì dalle ore 15.00 alle 16.00, fino al 7 settembre, ritrovo presso la **Cittadella dello Sport**. Lingue italiano e inglese; età 5+; massimo 10 partecipanti.

Attività sportiva a cura di **ASD Kite Life Grado**.

**Trx/fitness total body**, tutti i **martedì e giovedì** dalle ore 18.00 alle 19.00, fino al 31 agosto, ritrovo all'ingresso principale della **spiaggia GIT**. Lingue italiano e inglese; età 14+; massimo 15 partecipanti. Attività sportiva a cura di **ASD Kite Life Grado**.

**Basi della canoa alla scuola dei campioni** (utilizzo del materiale, sicurezza, prova pratica), tutti i **martedì e giovedì** dalle ore 17.30 alle 19.00, fino al 9 settembre, presso la **sede della Società Canottieri Ausonia**. Lingue italiano e inglese; età 8+; massimo 6 partecipanti. Attività sportiva a cura della **Società Canottieri Ausonia**.



**Danza coreografica**, tutti i mercoledì dalle ore 10.30 alle 12.00, dal 21 luglio all'8 settembre, **presso il Lungomare Nazario Sauro** (dietro al Comune). Lingue italiano e inglese; età 18+; bambini dai 10 ai 18 anni solo se accompagnati; max 50 partecipanti.

**Escursione Bike History**, tutti i giovedì dalle 9.00 alle 13.00, fino al 2 settembre; ritrovo con la guida e **partenza**

**dall'ingresso principale della spiaggia GIT** (viale Dante Alighieri), arrivo ad Aquileia lungo la ciclovia Alpe Adria, tempo a disposizione per visitare Aquileia, rientro a Grado. Lingue italiano, tedesco e inglese; età 16+; massimo 10 partecipanti. Attività sportiva a cura di **ASD Grado X sport**.

**Canoa**, tutti i giovedì dalle ore 12.00 alle 13.00, fino al 26 agosto; ritrovo all'ingresso principale della **spiaggia GIT**. Lingue italiano e inglese; età 5+; massimo 10 partecipanti. Attività sportiva a cura di **ASD Kite Life Grado**.



**Pratica yoga**, tutti i sabati mattina dalle 7.30 alle 8.30, fino al 28 agosto, presso lo **stabilimento Tivoli in spiaggia Costa Azzurra**. Lingue italiano e inglese; età 18+; massimo 30 partecipanti. Attività sportiva a cura di **ASD Fairplay Massimo Bertoni**.

**Skateboard**, tutti i sabati dalle ore 10.00 alle 11.00, fino all'11 settembre, presso lo **stabilimento Tivoli in spiaggia Costa Azzurra**. Lingue italiano e inglese; età 5+; massimo 6 partecipanti. Attività sportiva a cura di **ASD Fairplay Massimo Bertoni**.

**SUP**, tutte le domeniche dalle ore 10.00 alle 11.00, fino al 12 settembre; ritrovo presso lo **stabilimento Tivoli in spiaggia Costa Azzurra**. Lingue italiano e inglese; età 5+; massimo 6 partecipanti. Attività sportiva a cura di **ASD Fairplay Massimo Bertoni**.

Infine, lezione di **Windsurf**, tutte le domeniche dalle ore 15.00 alle 16.00, fino al 12 settembre, presso lo **stabilimento Tivoli in spiaggia Costa Azzurra**. Lingue italiano e inglese; età 5+; massimo 4 partecipanti. Attività sportiva a cura di **ASD Fairplay Massimo Bertoni**.



I servizi vanno prenotati entro le ore 12.00 del giorno precedente all'attività, indicando attività sportiva, nome e cognome, numero dei partecipanti, età, Comune di residenza, numero di telefono, a: **CONSORZIO GRADO TURISMO**, Tel. [+39] 0431 80383 (lun/sab 9.00-17.00); WhatsApp [+39] 331 5499459; [experience@grado.it](mailto:experience@grado.it); Associazioni Sportive.

# INFO

[www.grado.it](http://www.grado.it)