

# PISCINA NEW SWIM A.S.D. PROGRAMMA CORSI ADULTI STAGIONE 2020/2021

## PROGRAMMA MATTINO E PAUSA PRANZO

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
	8.00 HIDROTONIC			8.00 HIDROTONIC	
8.25 HIDROTONIC	8.40 HIDROTONIC		8.25 HIDROTONIC		
8.30 HIDROTONIC	9.00 HIDROTONIC	8.40 HIDROTONIC	9.00 BIKE—FIT	8.40 HIDROTONIC	
9.10 HIDROTONIC	9.00 PILATES	9.00 GYMMIX	9.10 HIDROTONIC	9.00 HIDROTONIC	
9.30 NUOTO	9.35 ACQUADOLCE	9.30 NUOTO	9.30 NUOTO	9.35 ACQUADOLCE	
10.30 PANCAFIT	10.00 BACK SCHOOL	10.00 G. POSTURALE		10.00 BACK SCHOOL	
10.40 ACQUADOLCE	10.30 BACK SCHOOL			10.30 BACK SCHOOL	
10.40 WALK		10.40 BIKE 2.0	10.40 ACQUADOLCE	10.45 BIKE 2.0	
12.20 RB &BR		12.15 PILATES		12.30 PILATES	13.15 BIKE 2.0
12.45 ACQUATEAM	12.40 HIDROTONIC	12.30 PRE PARTO	12.40 GYMMIX	12.30 PRE PARTO	13.15 WALK

## PROGRAMMA SERALE

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
	18.00 HIDROTONIC	18.15 BACK SCHOOL	18.00 PANCAFIT	18.00 HIDROTONIC	
19.00 NUOTO *		18.30 BIKE 2.0	18.30 HIDROTONIC	18.30 BIKE 2.0	
19.15 GAG	18.30 BIKE 2.0		18.30 BIKE 2.0	18.45 PILATES	
19.15 ACQUAGYM	18.45 ALTERNATIVE	18.45 ACQUAGAG	19.00 NUOTO *		
20.00 NUOTO *	GAG	19.20 BIKE 2.0	19.15 ALLENAMENTO FUNZIONALE	19.20 RB &BR	
		19.30 PILATES			
20.00 ACQUAGYM	20.30 BIKE 2.0	19.30 WALK	19.15 ACQUAGYM	20.30 BIKE 2.0	
20.45 ACQUAGYM		20.10 BIKE 2.0	20.00 NUOTO *		
21.00 NUOTO *		20.10 HIDROTONIC	20.10 ACQUAGYM		
		21.00 ACQUATEAM	21.00 NUOTO *		

**ATTENZIONE:** Nel rispetto delle attuali normative COVID I corsi con l'asterisco potranno subire delle leggere variazioni di orario per evitare un eccessivo assembramento negli spogliatoi