

NUOTO

NUOTO BAMBINI

da **LUNEDI** a **SABATO** (corsi monosettimanali)

14,30>15,30 16,45>17,45
15,15>16,15 17,30>18,30
16,00>17,00 18,15>19,15

MARTEDI/ VENERDI 17,30>18,30 (corso bisettimanale)

NUOTO BABY

Tutti i pomeriggi dopo le 15,30.

NUOTO ADULTI

NUOTO ADULTI MATTINO

LUNEDI/GIOVEDI }
MARTEDI/VENERDI } 9,30>10,30
MERCOLEDI }

NUOTO ADULTI SERA

LUNEDI/GIOVEDI } 19,00>20,00
20,00>21,00
21,00>22,00
MERCOLEDI } 20,00>20,50
21,00>21,50
VENERDI } 19,30>20,20

SQUADRA AGONISTICA

TUTTI I GIORNI } 16,00>19,00

NUOTO MASTER

MARTEDI/VENERDI } 20,30>22,00

ACQUATICITA' 0>3 ANNI

Martedì 10,15>11,30
Sabato 9,30>11,30

NUOTO LIBERO

LUNEDI	8,45>9,45	10,30>15,30	
MARTEDI	8,45>9,45	10,30>14,45	18,00>22,00
MERCOLEDI	8,45>9,45	10,30>15,30	18,30>22,00
GIOVEDI	8,45>9,45	11,30>14,45	
VENERDI	8,45>9,45	10,30>14,45	18,00>22,00
SABATO	8,00----->14,45		
DOMENICA	9,00>12,30		

GINNASTICA IN ACQUA

MATTINO

Lunedì/Giovedì	Martedì/Venerdì	Mercoledì
8,30>9,10 Acquagym	8,00>8,40 Hidrotonic	
8,40>9,20 Acquagym	8,30>9,10 Hidrotonic	8,40>9,20 Hidrotonic
9,00>9,40 Hidrotonic	8,40>9,20 Hidrotonic	9,00>9,50 Hidrotonic
9,10>9,50 Hidrotonic	9,10>9,50 Hidrotonic	
10,40>11,20 AcquaSenior	9,20>10,00 AcquaSenior	
	10,05>10,45 AcquaSenior	

PAUSA PRANZO

Lunedì/Giovedì	Martedì/Venerdì	Mercoledì
12,20>13,00 Acquagym(Lun)	12,40>13,20 Acquagym(Ma)	
12,45>13,25 Hidrotonic	12,30>13,30 Pre-Parto(Ven)	12,30>13,30 Pre-Parto

SERA

Lunedì/Giovedì	Martedì/Venerdì	Mercoledì
18,30>19,15 Hidrotonic(Gio)	18,30>19,15 Hidrotonic	18,30>19,20 Hidrotonic
19,30>20,15 Acquagym	19,00>19,45 Acquagym (Ma)	19,20>20,10 Acquastep
20,15>21,00 Acquagym	19,45>20,30 Acquastep	20,10>21,00 Hidrotonic
21,00>21,45 Acquagym	20,30>21,15 Acquagym (Ma)	21,00>21,50 Acquagym
	20,30>21,15 Hidrotonic (Ve)	
	20,40>21,25 Hidrotonic (Ma)	

HIDROBIKE

LUNEDI MARTEDI MERCOLEDI GIOVEDI VENERDI SABATO

		10,40>11,20		10,40>11,20	
12,20>13,00	12,20>13,00				13,20>14,00
	18,40>19,20	19,00>19,40	18,30>19,10	18,40>19,20	
	20,30>21,10	19,50>20,30		19,40>20,20	
	21,20>22,00	20,40>21,20		20,30>21,10	

GYMBIKE

Martedì 19,15>20,15

Giovedì 12,15>13,15

TREAD MILL

PAUSA PRANZO

Sabato 13,15>13,55

SERA

Giovedì 18,30>19,10

CORSO PRE-PARTO

Mercoledì/Venerdì 12.30>13,30

PILATES

PAUSA PRANZO

Mercoledì 12,15>13,00

SERA

Martedì/Venerdì 18,30>19,15

G.A.G.

Attività specifica per la tonificazione di
Gambe Addominali Glutei.

Lunedì 19,15>20,00

TERRA-ACQUA

Mercoledì 19,45>20,45

TOTAL BODY WORKOUT

Mercoledì 9,15>10,00

Giovedì 19,15>20,00

YOGA-FIT

Martedì 19,45>20,30

BACK SCHOOL

MATTINO

Martedì/Venerdì 10,00>11,00

SERA

Martedì/Venerdì 19,15>20,15

Mercoledì 19,00>20,00

GINNASTICA POSTURALE

Mercoledì 10,00>11,00

PANCAFIT

MATTINO

Lunedì 10,30>11,15

SERA

Mercoledì 18,15>19,00

Giovedì 18,15>19,00