



ORARI CORSI 2020

SALA CORSI - Mattino/Ora pranzo

Lunedì

10.00/10.55.....G.A.G.
13.00/13.55.....Tonificazione

Martedì

09.00/09.55.....
10.00/10.55.....Ginnastica dolce
13.00/13.55.....Functional G.A.G.

Mercoledì

10.00/10.55.....Pilates
13.00/14.55.....

Giovedì

09.00/09.55.....
10.00/10.55.....Ginnastica dolce
13.00/14.55.....Functional G.A.G.

Venerdì

10.00/10.55.....Pilates
13.00/14.55.....

Sabato

9.30/10.25.....Pilates
11.00/11.55.....Functional GAG

Pomeriggio/Sera

Lunedì

17.00/17.55..... Eduschiena
18.00/18.55..... Tonificazione
19.00/19.55..... Fit-box
20.00/20.55..... Calisthenics

Martedì

17.00/17.55..... Pilates
18.00/18.55..... Zumba
19.00/19.55..... Fit-Boxe
20.00/20.55..... Krav-Maga

Mercoledì

17.00/17.55.....Functional G.A.G.
18.00/18.55..... Total Impact
19.00/19.55..... Calisthenics
20.00/20.55..... Krav-Maga

Giovedì

17.00/17.55..... Eduschiena
18.00/18.55..... Piloxing
19.00/19.50..... FitBoxe
20.00/20.50..... MMA

Venerdì

17.00/17.55..... Tonificazione
18.00/18.55..... Total Impact
19.00/19.55..... Calisthenics
20.00/20.55..... Krav-Maga MMA

PISCINA - Mattino/Ora pranzo

Lunedì

09.30 - 10.20..... Aquafit
13.30 - 14.20..... Aquacircuit

Martedì

09.30 - 10.20..... Aquacircuit
13.30 - 14.15..... Idrobike

Mercoledì

09.30 - 10.20..... Acqua Walking
13.30 - 14.20..... Aquabag

Giovedì

09.30 - 10.20..... Acquastep
13.30 - 14.15..... Idrobike

Venerdì

09.30 - 10.20..... Acqua Walking
13.30 - 14.20..... Aquagag

Sabato

09.30/10.20..... Aquatabata

Pomeriggio/Sera

Lunedì

15.30 - 16.15..... Idrokinesi
16.30 - 17.20..... Aquatabata
17.30 - 18.20..... Aquagag
18.30 - 19.20..... Acquastep
19.30 - 20.15..... Idrobike
20.30 - 21.15..... Idrobike

Martedì

17.30 - 18.20..... Idrobike
18.30 - 19.15..... Aquafit
19.30 - 20.20..... Aquawalking
20.30 - 21.20..... Aquacircuit

Mercoledì

16.30 - 17.15..... Idrobike
17.30 - 18.20..... Acquastep
18.30 - 19.20..... Aquatabata
19.30 - 20.20..... Aquatabag
20.30 - 21.20..... Aquagag

Giovedì

16.00 - 16.45..... Idrokinesi
17.30 - 18.15..... Idrobike
18.30 - 19.15..... Idrobike
19.30 - 20.20..... Aquawalking
20.30 - 21.20..... Aquafit

Venerdì

16.30 - 17.15..... Idrobike
17.30 - 18.15..... Idrobike
18.30 - 19.20..... Acquastep
19.30 - 20.20..... Aquacircuit
20.30 - 21.20..... Aquabag

ORARIO DELLA PALESTRA
DA
OTTOBRE AD APRILE

DAL LUNEDI' AL VENERDI'

DALLE 9.00 ALLE 22.00

SABATO DALLE 9.00 ALLE 20.00

DOMENICA DALLE 9.00 ALLE 13.00