

PROGRAMMAZIONE CORSI ESTATE 2019

PROGRAMMAZIONE CORSI ACQUA fino al 23 agosto // PROGRAMMAZIONE CORSI TERRA fino al 30 agosto

SOSPENSIONE CORSI ACQUA E TERRA dal 10 al 18 agosto

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	In Acquagym 09:00 - 09:45	In Acquagym * 09:00 - 09:45	In Gym Dolce 09:00 - 09:50	In Acquagym * 09:00 - 09:45	
In Total Body 09:50 - 10:40	In Pilates * 10:00 - 10:50			In Pilates 09:40 - 10:30	
In Yoga * 10:40 - 11:30	In Abdominal 12:45 - 13:15	In Stretching Dei Meridiani * 12:45 - 13:35	In Spinning 12:45 - 13:35	In Abdominal 12:45 - 13:15	In Pilates * 09:40 - 10:30
In Acquagym 12:45 - 13:45	In Acquagym * 12:45 - 13:45	In Acquagym 12:45 - 13:45	In Acquagym 12:45 - 13:45	In Circuit Training 13:15 - 13:45	In Spinning * 10:40 - 11:30
In Pilates * 12:45 - 13:35	In Circuit Training * 13:15 - 13:45				
In Step 18:30 - 19:20	In Abdominal * 18:10 - 18:40	In Circuit Training * 18:30 - 19:20	In Yoga * 17:40 - 18:30		
In Acquagym * 18:30 - 19:15	In-Cardiobox * 18:45 - 19:35	In Acquacircuit Fitness 18:30 - 19:15	In Gag * 18:30 - 19:20	In Preparato * 18:30 - 19:15	
In Acquagag * 19:15 - 20:00	In Acquatonus 19:00 - 19:45	In Acquatonus * 19:15 - 20:00	In Acquagym 18:50 - 19:35	In Acquastep * 19:15 - 20:00	
In Spinning * 20:20 - 21:10	In Acquagag * 19:45 - 20:15	In Trx 19:25 - 19:55	In Acquacircuit Fitness * 19:35 - 20:20	In Pilates 19:30 - 20:20	

* corsi validi solo fino al 27 luglio

■ corso di terra

■ corso di acqua

ORARI SALA ATTREZZI LUGLIO 2019

Dal Lunedì - Mercoledì - Venerdì dalle 09:00 alle 21:00;
Martedì e Giovedì dalle 07:00 alle 21:00;
Sabato dalle 09:00 alle 16:00
Domenica dalle 09:00 alle 13:30.

ORARI SALA ATTREZZI AGOSTO 2019

dal 10 AL 18 AGOSTO CHIUSURA -
orario valido anche IL 1 SETTEMBRE

Dal Lunedì al Venerdì dalle 09:00 alle 21:00;
Sabato e Domenica dalle 09:00 alle 13:30.

PALINSESTO CORSI ESTIVI IN ACQUA DAL 10 GIUGNO AL 27 LUGLIO

Lunedì	Mercoledì	Giovedì	Sabato
Adulti 09:00 - 09:45		Adulti 09:00 - 09:45	Cuccioli (3-36 mesi) 09:00 - 09:30
Baby (3-5 anni) 17:45 - 18:30	Baby (3-5 anni) 17:45 - 18:30	Ragazzi 17:45 - 18:30	Cuccioli (3-36 mesi) 09:30 - 10:00
Ragazzi 17:45 - 18:30	Ragazzi 17:45 - 18:30	Baby (3-5 anni) 18:30 - 19:15	Baby (3-5 anni) 09:00 - 09:45
Teenagers 18:30 - 19:15		Teenagers 18:30 - 19:15	Baby (3-5 anni) 09:45 - 10:30
Adulti 19:15 - 20:00		Adulti 19:15 - 20:00	

NUOTO GUIDATO DAL 10 GIUGNO AL 26 LUGLIO

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	07:00 - 10:00		07:00 - 10:00	
12:00 - 14:30	12:00 - 14:30	12:00 - 14:30	12:00 - 14:30	12:00 - 14:30
19:00 - 21:00	19:00 - 21:00	19:00 - 21:00	19:00 - 21:00	19:00 - 21:00

NUOTO GUIDATO DAL 29 LUGLIO AL 23 AGOSTO

Dal lunedì al venerdì
12:00-14:30 e 19:00 - 21:00

