

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	
09.30	Ginnastica Dolce	Posturale	Pilates	Stretching Dinamico	Posturale	Pilates	09.30
10.30	Pilates			Pilates			10.30
10.30						Walking	10.30
11.20							11.20
13.30		Pilates			Pilates		13.30
13.30	Group Cycling		TRX	Walking			13.30
15.30							15.30
16.30		Judo Kids		Judo Kids			16.30
16.30		Antigravity		Antigravity			16.30
17.30		Hip Hop Kids		Hip Hop Kids			17.30
17.30	Flyboard	X-Tempo	Corpo Libero	X-Tempo			17.30
17.30	GAG				Total Body		17.30
18.20	Functional Training	Cross-Box	Posturale	Cross-Box	Posturale		18.20
18.20	Zumba	Step & Tone		Step & Tone	Zumba		18.20
18.20	Walking	Fit&Boxe	Functional Training	Fit&Boxe	Walking		18.20
18.20	TRX		Total Body		TRX		18.20
19.10	Pilates	Group Cycling	TRX	Group Cycling	Pilates		19.10
19.10	Total Body		Walking		GAG		19.10
19.10		Pump Tone	Super Jump	Pump Tone			19.10
20.00			Pilates				20.00
20.00		BJJ/MMA		BJJ/MMA			20.00

(Le colonne a lato indicano gli orari di inizio delle lezioni che hanno durata di 50')

NOTE:

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	
08.00							08.00
09.00		Nuoto Libero			Nuoto Libero	Nuoto Libero	09.00
09.30							09.30
10.00						Scuola Nuoto Bimbi	10.00
10.30	Nuoto Libero	Ginnastica Dolce in acqua	Nuoto Libero	Nuoto Libero	Ginnastica Dolce in acqua	Scuola Nuoto Bimbi	10.30
11.00						Scuola Nuoto Bimbi	11.00
11.20		Acqua Gym			Acqua Gym	Scuola Nuoto Bimbi	11.20
12.00							12.00
12.10						Nuoto Libero	12.10
13.30	Acqua Gym		Acqua Walking	Acqua Gym		Nuoto Libero	13.30
14.20							14.20
16.30	Scuola Nuoto Bimbi	Scuola Nuoto Bimbi	Scuola Nuoto Bimbi	Scuola Nuoto Bimbi	Scuola Nuoto Bimbi	Scuola Nuoto Bimbi	16.30
17.20						Scuola Nuoto Bimbi	17.20
18.10							
19.00	S.N. Adulti			S.N. Adulti			
19.10	Acqua Walking	Acqua Gym	Acqua FIT				
20.00	Acqua FIT	Acqua Walking	Acqua Walking	Acqua Gym			
21.30	Nuoto Libero	Nuoto Libero	Nuoto Libero	Nuoto Libero	Nuoto Libero		

LEGENDA CORSI

- CARDIO ZUMBA | FIT&BOXE | X-TEMPO | SUPER JUMP
- TONIFICAZIONE CORPO LIBERO | GAG | TOTAL BODY | PUMP TONE | STEP & TONE
- CORSI KIDS
- EQUILIBRIO PILATES | GINNASTICA DOLCE
- ACQUA NUOTO LIBERO | ACQUA GYM | GINNASTICA DOLCE
- SCUOLA NUOTO
- CORSI SPECIFICI
- ACQUA SPECIAL ACQUA WALKING | ACQUA FIT

ORARI DI APERTURA

Lunedì-Venerdì 08.00-22.00
Sabato 08.00-19.00

CHIUSURE

1 Novembre, 8-9-25-26 Dicembre, 1-6 Gennaio,
Lunedì di Pasqua, 25 Aprile, 1 Maggio, dal 5 al 17 Agosto.