

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	
09.30	Stretching Dinamico	Posturale	Pilates	Ginnastica Dolce	Posturale	Pilates	09.30
10.30	Pilates		Body Sculpt	Pilates	Cardio & Tone		10.30
10.30						Walking	10.30
11.20							11.20
13.30		Pilates			Pilates		13.30
13.30	Group Cycling		TRX Pilates	Walking			13.30
15.30							15.30
16.30		Judo Kids		Judo Kids			16.30
16.30		Antigravity		Antigravity			16.30
17.30							17.30
17.30	Circuit Pilates	X-Tempo	Corpo Libero	X-Tempo	Dynamic Pilates		17.30
17.30	GAG				Total Body		17.30
18.20	Functional Training	Cross-Box	Posturale	Cross-Box	Posturale		18.20
18.20	Step & Tone	Zumba		Zumba	Step & Tone		18.20
18.20	Walking	Tabata Hiit	Fit&Boxe	Tabata Hiit	Walking		18.20
18.20	TRX		TRX				18.20
19.10	Pilates	Group Cycling	Total Body	Group Cycling	Circuit Pilates		19.10
19.10	Upper & Lower		Walking		GAG		19.10
19.10		Pump Tone	Jump Tone	Pump Tone	TRX Pilates		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		10.30
11.00							11.00
11.20		Acqua Tone			Acqua Circuit		11.20
12.00							12.00
12.10						Nuoto Libero	12.10
13.30	Acqua Tone		Acqua Walking	Acqua FIT			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							17.20
18.10	S.N. Adulti			S.N. Adulti			
19.00							
19.10	Acqua Walking	Acqua Aerobic	Acqua FIT				
20.00	Acqua Tone	Walk Power	Acqua Walking	Acqua Tone			
21.30	Nuoto Libero	Nuoto Libero	Nuoto Libero	Nuoto Libero	Nuoto Libero		

LEGENDA CORSI

■ CARDIO
 ■ EQUILIBRIO
 ■ CORSI SPECIFICI
 ■ TONIFICAZIONE
 ■ ACQUA
 ■ ACQUA SPECIAL
 ■ SCUOLA NUOTO
 ■ CORSI KIDS

NOTE:

ORARI DI APERTURA
Lunedì-Venerdì 08.00-22.00
Sabato 08.00-19.00

CHIUSURE
1 Novembre, 8 Dicembre, 24-25-26-27-31 Dicembre, 1-6-14 Gennaio,
Lunedì di Pasqua, 25 Aprile, 1 Maggio, 2 Giugno, dal 10 al 22 Agosto.