

PLANNING SALA CORSI

	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>
9.15	Ginnastica per tutti STEP	Ginnastica salute e fitness POSTURALE	Ginnastica per tutti TONE SYSTEM	Ginnastica salute e fitness POSTURALE	Ginnastica per tutti BODY PUMP
10.15	Ginnastica per tutti G.A.G.		Ginnastica salute e fitness PILATES		Ginnastica per tutti G.A.G.
10.30		Ginnastica salute e fitness ANTALGICA		Ginnastica salute e fitness ANTALGICA	
13.00	Ginnastica per tutti BODY PUMP	Ginnastica per tutti FUNCTIONAL TRAINING	Ginnastica per tutti BODY ATTACK	Ginnastica per tutti BODY PUMP	Ginnastica per tutti TONE SYSTEM
14.05		Ginnastica per tutti G.A.G.		Ginnastica per tutti TONE SYSTEM	
15.00		Ginnastica salute e fitness POSTURALE		Ginnastica salute e fitness POSTURALE	
15.10	Ginnastica per tutti AEROBIC CIRCUIT TRAINING		Ginnastica per tutti BODY PUMP		Ginnastica per tutti TONE SYSTEM
16.15	Ginnastica salute e fitness POSTURALE		Ginnastica salute e fitness POSTURALE		
17.00		Ginnastica salute e fitness PILATES		Ginnastica salute e fitness PILATES	
17.15			GINNASTICA Bimbi 6-12 anni		GINNASTICA Bimbi 6-12 anni
18.00		Ginnastica per tutti BODY ATTACK		Ginnastica per tutti FUNCTIONAL TRAINING	
18.15	Ginnastica per tutti FUNCTIONAL TRAINING		Ginnastica per tutti STEP		Ginnastica per tutti TONE SYSTEM
19.00		Ginnastica per tutti FUNCTIONAL TRAINING		Ginnastica per tutti BODY PUMP	
19.15	Ginnastica per tutti TONE SYSTEM		Ginnastica per tutti G.A.G.		Ginnastica salute e fitness PILATES
20.15	Ginnastica AEROBICA CARAIBICA		Ginnastica AEROBICA CARAIBICA		

SALA INDOOR CYCLING					
	<i>LUNEDI</i>	<i>MARTEDI</i>	<i>MERCOLEDI</i>	<i>GIOVEDI</i>	<i>VENERDI</i>
13.15	●		●		●
17.00	●		●		●
18.00	●		●		●
20.00		●		●	

CORSI DI GINNASTICA IN ACQUA						
	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Sabato</i>
8.45		●		●		
9.00	●		●		●	
9.05						●
10.45	●		●		●	
13.00	●		●		●	
14.00	●	●	●	●	●	
15.15	●				●	
17.30		●		●		
18.45	●		●		●	
19.10		●		●		

SCUOLA NUOTO 0 - 13 anni						
	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Sabato</i>
10.00						Nuoto 4-13 anni
10.50						Nuoto 0-3 anni
11.35						Nuoto 0-3 anni
15.30						Nuoto 4-13 anni
16.30		Nuoto 4-13 anni		Nuoto 4-13 anni		Nuoto 0-3 anni
17.00	Nuoto 4-13 anni		Nuoto 4-13 anni		Nuoto 4-13 anni	
17.20						Nuoto 0-3 anni
17.50	Nuoto 4-13 anni		Nuoto 4-13 anni		Nuoto 4-13 anni	
18.05						Nuoto 0-3 anni

NUOTO LIBERO ASSISTITO E CAMMINATA IN ACQUA						
	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Sabato</i>
9.55	Camminata in acqua				Camminata in acqua	
12.00		Nuoto libero		Nuoto libero		
12.20						Nuoto libero
13.00		Nuoto libero		Nuoto libero		
13.20						Nuoto libero
18.20		Nuoto libero		Nuoto libero		
19.35	Nuoto libero		Nuoto libero		Nuoto libero	
20.00		Nuoto libero		Nuoto libero		
20.35	Nuoto libero		Nuoto libero		Nuoto libero	

PISCINA