



AREA  
**FITNESS IN PISCINA**

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
09.10	GYM DOLCE *	WALKING	GYM DOLCE *	GYM	GYM	
10.00	GYM	CIRCUIT	GYM	BIKE	WALKING	
12.00	WALKING		BIKE			
12.50			WALKING			
13.00	CIRCUIT	BIKE		WALKING	WALKING	14.00 ACQUAPOLE
13.45					GYM	14.45 DRENAGYM
15.55	DRENAGYM		GYM			
18.15	WALKING					
19.00			BIKE	GYM	BIKE	
19.30		WALKING				
19.45		20.15 GYM *	ACQUAPOLE			

\*Corsi svolti nella Vasca Piccola

SE SI PARTECIPA PER LA PRIMA VOLTA AD UN CORSO DI ACQUA BIKE, E' CONSIGLIABILE PRESENTARSI 10 MINUTI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO PER RICEVERE LE DOVUTE INDICAZIONI DA PARTE DELL'ISTRUTTORE



AREA  
**FITNESS IN PALESTRA**

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
09.00		GIN. ANTALGICA		GIN. ANTALGICA		
10.00						
11.00	POSTURAL TONO				CIRCUIT	
12.00	VINYASA YOGA					
15.00			STRETCH TONE	POSTURAL GYM	STRETCH TONE	
15.30		POSTURAL GYM				
16.30	PILATES BASE			16.00 SPORT & CONDITIONING	YOGA BASE	
17.00			POSTURAL GYM			
17.30	PILATES INTERMEDIO	BRUCIAGRASSI		CAMALEONTE	PILATES INTERMEDIO	
18.00			H.I.I.T.			
18.30	FUNZIONALE	TOTAL BODY		CAMALEONTE	FUNZIONALE	
19.00			CALISTHENICS			
19.30	H.I.I.T.	TOTAL DEFENCE				

**ORARI APERTURA PISCINE & PALESTRA**

da LUNEDÌ a VENERDÌ	09.00 - 21.00	09.00 - 21.00
SABATO	09.00 - 20.00	09.00 - 20.00
DOMENICA	10.00 - 20.00	CHIUSO

**ACQUASCIVOLO (orario invernale)**

da LUNEDÌ a VENERDÌ	16.30 - 19.30
SABATO	14.30 - 18.30
DOMENICA	10.30 - 12.30 / 14.30 - 18.30

**ORARI APERTURA CENTRO BENESSERE**

LUNEDÌ - GIOVEDÌ - VENERDÌ	10.00 - 14.00 / 14.00 - 18.00 / 18.00 - 22.00
MARTEDÌ solo <b>DONNE</b>	10.00 - 16.00
MARTEDÌ <b>UTENZA MISTA</b>	16.30 - 22.00
MERCOLEDÌ	MANUTENZIONE / 14.00 - 18.00 / 18.00 - 22.00
SABATO e DOMENICA	10.00 - 14.00 / 14.00 - 18.00 / 18.00 - 20.00

## ACQUABABY/ATTIVITÀ LUDICO-DIDATTICHE

BABY	SABATO	09.15 - 09.55 - 10.30
ALD	LUNEDÌ	16.40 - 17.25
ALD	MARTEDÌ e GIOVEDÌ	16.40 - 17.25 - 18.10
ALD	VENERDÌ	16.40
ALD	SABATO	09.30 - 10.15 - 11.00

## SCUOLA NUOTO RAGAZZI/ADULTI

SNR	da LUNEDÌ a VENERDÌ	16.40 - 17.25 - 18.10
SNR	SABATO	09.30 - 10.15 - 11.00 - 15.55
SNA	LUNEDÌ e MERCOLEDÌ	09.10 - 13.00 - 19.50* - 20.40
SNA	MARTEDÌ e GIOVEDÌ	19.00 - 19.50 - 20.40

\*orario disponibile momentaneamente solo Mercoledì

## SQUADRE NUOTO AGONISTICO

PROPAGANDA	LUNEDÌ e VENERDÌ	17.25 - 18.10
PROPAGANDA	MARTEDÌ e GIOVEDÌ	16.40 - 17.25

L'INSERIMENTO NEI CORSI DI NUOTO VIENE EFFETTUATO PREVIA VALUTAZIONE TECNICA CON L'ISTRUTTORE

## RIEDUCAZIONE FUNZIONALE IN ACQUA

LUNEDÌ e VENERDÌ ..... 14.00 - 20.00

Gli orari e le giornate sono indicative, verranno concordate di volta in volta in base alle esigenze e le disponibilità

## GRAVIDANZA E ACQUATICITÀ

VENERDÌ	LEZIONE IN PALESTRA	14.30 - 15.30
	LEZIONE IN PISCINA	15.45 - 16.30

Affiliata CSEN 52577 / FIN 873304 / UISP G041012