

Tutte le lezioni sono su prenotazione

SWIM4RUNNER	
<b>LUNEDÌ</b>	18:50

CIRCOLAZIONE E GAMBE SANE	
<b>VENERDÌ</b>	09:50

PALESTRA IN ACQUA e NUOTO LIBERO	
<b>LUNEDÌ</b>	11:40 - 12:40
<b>MERCOLEDÌ</b>	11:30 - 12:45
<b>GIOVEDÌ</b>	11:40 - 13:40

IDROKINESITERAPIA	
<b>MARTEDÌ</b>	10:40
<b>GIOVEDÌ</b>	18:50

ACQUAFITNESS			
<b>LUNEDÌ</b>	13:00	acqua gym	09:00 acqua gym
			13:00 acqua bike
			<b>VENERDÌ</b> 18:30 acquagym
<b>MARTEDÌ</b>	09:00	acqua gym	19:20 acqua bike
	18:50	acqua gym	
	19:40	acqua bike	<b>SABATO</b> 12:30 acqua gym
	09:00	acqua gym	
<b>MERCOLEDÌ</b>	18:50	acqua bike	

ACQUA TRAINING	
<b>MARTEDÌ</b>	09:50
<b>MERCOLEDÌ</b>	18:00

GINNASTICA IDRICA	
<b>LUNEDÌ</b>	10:00

A.T. TRAINING	
<b>MARTEDÌ</b>	12:45

NUOTO ADULTI	
<b>LUNEDÌ</b>	19:40
<b>GIOVEDÌ</b>	19:40

PERCORSO GESTANTI	
<b>MARTEDÌ</b>	17:40

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
8:00 total body				
9:00 pilates base diretta Web	9:30 gin. vertebrale	9:50 slim fit	9:00 gin. vertebrale	09:10 pilates intermedio diretta Web
				10:15 total body
	12:45 acqua terra training		12:45 total body diretta Web	
			18:15 total body diretta Web	
	18:15 total body diretta Web		19:15 pilates intermedio	
	19:15 pilates base	19:30 slim fit	20:10 ginnastica posturale	

Tutte le lezioni sono su prenotazione e al momento della prenotazione la lezione si considera confermata e scalata dal pacchetto sottoscritto.  
L'attivazione dei corsi di acqua e di terra è subordinata al raggiungimento del numero minimo di iscritti.

Per tutte le attività è richiesto il certificato medico in corso di validità. La mancata presentazione comporta l'impossibilità di partecipazione ai corsi stessi.

Le lezioni perse sono regolamentate come da REGOLAMENTO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:00						09:20 baby e bambini
10:00				10:00		10:00 baby e bambini
				baby		10:40 baby e bambini
11:00	10:50 bambini			10:40 baby e bambini		11:20 baby e bambini
16:00	16:20 bambini	16:20 baby	16:20 bambini	16:20 bambini		
17:00	17:10 bambini	17:10 baby	17:10 bambini	17:10 bambini		
18:00	18:00 bambini			18:00 bambini		

## STAGIONE ESTIVA | GIUGNO 2020

L'attivazione dei corsi è subordinata al raggiungimento del **numero minimo di iscritti**. Prenotazione obbligatoria.

Per tutte le attività è richiesto il **certificato medico** in corso di validità.

Le lezioni perse non sono recuperabili.

# SMALL TEAM TERRA

• YOUNG • TRAINING • SENIOR • RIEDUCATIVO

piccoli gruppi, grandi obiettivi



**NON È UN CORSO! NON CI SONO ESERCIZI PREFISSATI! NON CI SONO SCHEDE!**  
Ogni giorno è un giorno diverso. Affidati all'istruttore che gestisce in modo personalizzato la tua storia sportiva, il tuo obiettivo e la tua condizione quotidiana, in uno spazio condiviso.

### IL PROGRAMMA "PERSONAL" IN MODALITÀ PICCOLI GRUPPI

- COLLOQUIO INIZIALE CON L'ISTRUTTORE
- GRUPPI DA 3 A 6 PERSONE
- OBIETTIVI INDIVIDUALI
- ALLENAMENTI PERSONALIZZATI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10:00 - 11:00	7:30 - 9:30	07:00 - 09:00	7:30 - 8:30	07:00 - 08:00	08:30 - 11:00
17:00 - 20:30		17:30 - 20:00		11:00 - 12:00 18:00 - 20:00	

- È obbligatorio un certificato medico in corso di validità.
- Scegli l'orario per te più comodo, ma ricorda: è obbligatorio prenotare il tuo allenamento
- Le lezioni prenotate e non disette entro le 24 ore verranno addebitate
- Le lezioni perse sono regolamentate come da regolamento