BLU FIT REDONA

PLANNING CORSI STAGIONE INVERNALE 2020/21

LUNEDÌ

	PALESTRA	PISCINA
06.30		
06.45		
07.00		
07.15		
07.30		
07.45		
08.00	TOTAL BODY 8.00-8.50	
08.15		
08.30		
08.45		
09.00	PILATES BASE 9.00-9.50	
09.15		
09.30		
09.45		
10.00	SMALL TEAM 10.00-12.00	GINNASTICA IDRICA 10.00-10.45
10.15		
10.30		
10.45		NUOTO ADULTI 10.45
11.00		
11.15		GESTANTI 10.45
11.30		
11.45		NUOTO LIBERO 11.40-12.40
12.00		
12.15		
12.30		
12.45		
13.00	SMALL TEAM 13.00-14.00	A.GYM 13.00-13.45
13.15		
13.30		
13.45		
14.00		
14.15		
14.30		
14.45		
15.00		
15.15		
15.30		
15.45		BAMBINI / BABY 15.40
16.00		
16.15		
16.30		BAMBINI / BABY 16.30
16.45		
17.00	SMALL TEAM 17.00-20.00	
17.15		BAMBINI / BABY 17.20
17.30		
17.45		
18.00		BAMBINI 18.10
18.15		
18.30		GESTANTI 18.00
18.45		
19.00		SWIM4RUN 19.00
19.15		
19.30		SMALL IDROKINESI 19.00-20.30
19.45		
20.00	STRETCHING E MOBILITY 20.00-20.45	NUOTO ADULTI 20.00-20.50
20.15		
20.30		
20.45		
21.00		
21.15		
21.30		
21.45		
22.00		

MARTEDÌ

	PALESTRA	PISCINA
06.30		
06.45		
07.00		
07.15		
07.30	SMALL TEAM 7.30-9.30	
07.45		
08.00		
08.15		
08.30		
08.45		
09.00		A. GYM 9.00-9.45
09.15		
09.30	GIN. VERTEBRALE 9.30-10.30	
09.45		H2O TRAINING 9.50-10.40
10.00		
10.15		
10.30		IDROKINESI 10.40-11.30
10.45		
11.00		
11.15		
11.30		SMALL TEAM 11.30-12.20
11.45		
12.00		
12.15		
12.30		
12.45	ACQUA TERRA TR. 12.45-13.15	
13.00		
13.15		ACQUA TERRA TR. 13.15-13.45
13.30		
13.45		
14.00	TOTAL BODY 14.00 -14.45	
14.15		
14.30		
14.45		
15.00		
15.15		
15.30		
15.45		
16.00		
16.15		
16.30		BAMBINI 16.30
16.45		
17.00	SMALL TEAM YOUNG 17.15-18.15	
17.15		BAMBINI 17.20
17.30		
17.45		
18.00	TOTAL BODY 18.20-19.10	A.GYM 18.10-18.55
18.15		
18.30		
18.45		
19.00	PILTES BASE 19.10-20.00	CIRCOLAZIONE E GAMBE SANE 19.00-19.45
19.15		
19.30		
19.45		
20.00		A.BIKE 20.00-20.45
20.15	HATHA YOGA 20.10-21.30	
20.30		NUOTO LIBERO 20.00-21.00
20.45		
21.00		
21.15		
21.30		
21.45		
22.00		

MERCOLEDÌ

	PALESTRA	PISCINA
06.30		
06.45		
07.00	SMALL TEAM 7.00-9.00	
07.15		
07.30		
07.45		SMALL TEAM 8.00-8.50
08.00		
08.15		
08.30		
08.45		
09.00		A. GYM 9.00-9.45
09.15		
09.30	SLIM FIT 9.50-10.35	
09.45		
10.00		
10.15		
10.30		
10.45		
11.00		
11.15		
11.30		NUOTO LIBERO 11.40-12.40
11.45		
12.00	SMALL TEAM 12.00-13.00	
12.15		
12.30		
12.45		SMALL RIEDUCATIVO 12.45-13.45
13.00	TABATA 13.00 -13.45	
13.15		
13.30		
13.45		A.GYM 13.45-14.30
14.00		
14.15		
14.30		
14.45		
15.00		
15.15		
15.30		
15.45		BAMBINI 15.40
16.00		
16.15		
16.30		BAMBINI 16.30
16.45		
17.00	SMALL TEAM 16.45-19.45	
17.15		BAMBINI 17.20
17.30		
17.45		
18.00		H2O TRAINING 18.10-18.55
18.15		
18.30		
18.45		
19.00		A.GYM 19.10-19.55
19.15		
19.30		
19.45		
20.00	SLIM FIT 20.00-20.45	A.BIKE 20.00-20.45
20.15		
20.30		NUOTO LIBERO 20.00-21.00
20.45		
21.00		
21.15		
21.30		
21.45		
22.00		

GIOVEDÌ

	PALESTRA	PISCINA
06.30		
06.45		
07.00		
07.15		
07.30	SMALL TEAM 7.30-9.30	
07.45		
08.00		
08.15		
08.30		
08.45		
09.00		
09.15	GIN. VERTEBRALE 9.30 - 10.30	
09.30		
09.45		
10.00		BABY 10.00 -10.40
10.15		
10.30		
10.45	RI-ATTIVA 10.45-11.30	
11.00		GESTANTI 10.45
11.15		
11.30		
11.45		NUOTO LIBERO 11.50 - 13.50
12.00		
12.15		
12.30		
12.45		
13.00		
13.15		
13.30		
13.45		
14.00		
14.15		
14.30		
14.45		
15.00		
15.15		
15.30		
15.45		BAMBINI / BABY 15.40
16.00		
16.15		
16.30	TOTAL BODY 16.40 - 17.30	BAMBINI / BABY 16.30
16.45		
17.00		
17.15		BAMBINI / BABY 17.20
17.30	PILATES BASE 17.30 - 18.20	
17.45		BAMBINI 18.10
18.00		
18.15	TOTAL BODY 18.20 - 19.10	SMALL RIEDUC. 19.00
18.30		
18.45		
19.00	PILATES INTERM. 19.10 - 20.00	IDROKINESI 19:00
19.15		
19.30		SMALL RIEDUC. 19.50
19.45		
20.00	GIN. POSTURALE 20.10 - 21.00	NUOTO ADULTI 19.50
20.15		
20.30		
20.45		
21.00		
21.15		
21.30		
21.45		
22.00		

VENERDÌ

	PALESTRA	PISCINA
06.30		
06.45		
07.00	SMALL TEAM 7.00-9.00	
07.15		
07.30		
07.45		
08.00		
08.15		
08.30		
08.45		
09.00	PILATES INTERM. 9.00-9.50	A.GYM 9.00-9.45
09.15		
09.30		
09.45	TOTAL BODY 10.00-10.50	CIRCOLAZIONE E GAMBE SANE 9.50-10.40
10.00		
10.15		
10.30		
10.45		
11.00		
11.15		
11.30		SMALL TEAM 11.30-12.20
11.45		
12.00		
12.15		
12.30		
12.45		
13.00	SLIM FIT 13.00 -13.45	A.BIKE 13.00-13.45
13.15		
13.30		
13.45		
14.00		
14.15		
14.30		
14.45		
15.00		
15.15		
15.30		
15.45		
16.00		
16.15		
16.30		BAMBINI 16.30
16.45		
17.00	SMALL TEAM YOUNG 17.30-18.30	
17.15		BAMBINI 17.20
17.30		
17.45		
18.00		A.GYM 18.10-18.55
18.15		
18.30	SMALL TEAM 18.30-20.30	
18.45		
19.00		H2O TRAINING 19.10-19.55
19.15		
19.30		
19.45		
20.00		A.BIKE 20.00-20.45
20.15		
20.30		
20.45		
21.00		
21.15		
21.30		
21.45		
22.00		

SABATO

	PALESTRA	PISCINA
06.30		
06.45		
07.00		
07.15		
07.30		
07.45		
08.00		
08.15		
08.30		
08.45		
09.00	SMALL TEAM 8.30-10.30	BAMBINI / BABY 8.50-9.30
09.15		
09.30		BAMBINI / BABY 9.30-10.10
09.45		
10.00		
10.15		
10.30		BAMBINI / BABY 10.10-10.50
10.45		
11.00		
11.15		BAMBINI / BABY 10.50-11.30
11.30		
11.45		BAMBINI / BABY 11.30-12.10
12.00		
12.15		
12.30		A.GYM 12.30-13.20
12.45		
13.00		
13.15		
13.30		SMALL RIEDUCATIVO 13.15-15.00
13.45		
14.00		
14.15		
14.30		
14.45		
15.00		BAMBINI / BABY 15.00
15.15		
15.30		
15.45		BAMBINI / BABY 15.50
16.00		
16.15		
16.30		BAMBINI / BABY 16.40
16.45		
17.00		
17.15		BAMBINI / BABY 17.30
17.30		
17.45		
18.00		
18.15		
18.30		
18.45		
19.00		
19.15		
19.30		
19.45		
20.00		
20.15		
20.30		
20.45		
21.00		
21.15		
21.30		
21.45		
22.00		

DOMENICA

	PISCINA
06.30	
06.45	
07.00	
07.15	
07.30	
07.45	
08.00	
08.15	
08.30	
08.45	
09.00	BABY 9.00-9.40
09.15	
09.30	
09.45	BABY 9.40-10.20
10.00	
10.15	
10.30	BABY 10.20-11.00
10.45	
11.00	
11.15	BABY 11.00-11.40
11.30	
11.45	
12.00	
12.15	
12.30	
12.45	
13.00	
13.15	
13.30	
13.45	
14.00	
14.15	
14.30	
14.45	
15.00	
15.15	
15.30	
15.45	
16.00	
16.15	
16.30	
16.45	
17.00	
17.15	
17.30	
17.45	
18.00	
18.15	
18.30	
18.45	
19.00	
19.15	
19.30	
19.45	
20.00	
20.15	
20.30	
20.45	
21.00	
21.15	
21.30	
21.45	
22.00	

L'ATTIVAZIONE DEI CORSI É SUBORDINATA AL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO DI ISCRITTI E POTRÁ SUBIRE VARIAZIONI

PER TUTTI I CORSI (NUOTO LIBERO ESCLUSO) É RICHIESTO IL CERTIFICATO MEDICO

PER TUTTE LE ATTIVITÁ É NECESSARIA LA PRENOTAZIONE

info e regolamento su

www.blu-fit.it

Blu Fit Redona
Via Gusmini 3A | BG
Tel. 035 5295306
Mail: redona@blu-fit.it