

PALESTRA IN ACQUA e NUOTO LIBERO	
LUNEDÌ	11:40 - 12:50
MARTEDÌ	20:00 - 21:00
MERCOLEDÌ	11:40 - 12:40 20:00 - 21:00
GIOVEDÌ	11:50 - 13:50

I CIRCUITI		
LUNEDÌ	19:00	swim4runners
MARTEDÌ	09:50	acqua training
	12:45	acqua terra training
	19:00	circolazione e gambe sane
MERCOLEDÌ	18:10	acqua training
VENERDÌ	09:50	circolazione e gambe sane
	19:10	acqua training

ACQUAFITNESS					
LUNEDÌ	13:00	acqua gym	VENERDÌ	09:00	acqua gym
				13:00	acqua bike
MARTEDÌ	09:00 18:10 20:00	acqua gym acqua gym acqua bike	SABATO	18:10	acquagym
				20:00	acqua bike
				12:30	acqua gym
MERCOLEDÌ	09:00 13:45 19:10 20:00	acqua gym acqua gym acqua gym acqua bike			

IDROKINESI	
MARTEDÌ	10:40
GIOVEDÌ	19:00

GINNASTICA IDRICA	
LUNEDÌ	10:00

NUOTO ADULTI	
LUNEDÌ	10:45 20:00
GIOVEDÌ	19:50

PERCORSO GESTANTI	
LUNEDÌ	10:45 18:00
GIOVEDÌ	10:45

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
		7:00 - 9:00 palestra		7:00 - 9:00 palestra	8:30 - 10:30 palestra
	7:30 - 9:30 palestra	8:00 - 8:50 piscina	7:30 - 9:30 palestra		
10:00 - 12:00 palestra					
	11:30 - 12:20 piscina			11:30 - 12:20 piscina	
		12:00 - 13:00 palestra			
13:00 - 14:00 palestra		12:45 - 13:45 rieducativo			
17:00 - 20:00 palestra	17:15 - 18:15 young	16:45 - 19:45 palestra		17:30 - 18:30 young	
19:00 - 20:40 idro kinesi			19:00 - 20:40 rieducativo	18:30 - 20:30 palestra	

SMALL TEAM	
PISCINA:	Training, Idrokinesi, Rieducativo
PALESTRA:	Training, Young

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

PALESTRA CORSI DI GRUPPO

LUN	MAR	MER	GIO	VEN
8:00 total body				
9:00 pilates base	9:30 gin. vertebrale	9:50 slim fit	9:30 gin. vertebrale	9:00 pilates intermedio
			10:45 ri-attiva	10:00 total body
	12:45 acqua terra training	13:00 tabata		13:00 slim fit
	14:00 total body			
			16:40 total body	
			17:30 pilates base	
	18:20 total body		18:20 total body	
	19:10 pilates base		19:10 pilates intermedio	
20:00 stretching & mobility	20:10 hatha yoga	20:00 slim fit	20:10 ginnastica posturale	

PALESTRA: CORSI DI GRUPPO

1° CORSO: fino al 22/12
2° CORSO: dal 7/01 al 31/03
3° CORSO: dal 1/04 al 30/06

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

CORSI BABY E BAMBINI

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
					08:50 baby e bambini	09:00 baby
					09:30 baby e bambini	09:40 baby
			10:00 baby		10:10 baby e bambini	10:20 baby
					10:50 baby e bambini	11:00 baby
					11:30 baby e bambini	
15:40 baby e bambini		15:40 baby e bambini	15:40 baby e bambini		15:00 baby e bambini	
16:30 baby e bambini	16:30 bambini	16:30 bambini	16:30 baby e bambini	16:30 bambini	15:50 baby e bambini	
17:20 baby e bambini	17:20 bambini	17:20 bambini	17:20 baby e bambini	17:20 bambini	16:40 baby e bambini	
18:10 bambini e teenager			18:10 bambini e teenager		17:30 baby e bambini	

NUOTO BAMBINI

1° CORSO: fino al 30/01
2° CORSO: dal 1/02 al 8/06

ACQUATICITÀ NEONATALE

1° CORSO: fino al 22/12
2° CORSO: dal 7/01 al 7/03
3° CORSO: dal 8/03 al 8/06

PER I NEONATI È NECESSARIO: PANNOLINO ACQUATICO
E COSTUME CONTENITIVO
DURATA LEZIONI NUOTO BAMBINI 50' (40' SABATO MATTINA)
DURATA LEZIONI CORSI ACQUATICITÀ 40'