	LUNEDì		MARTEDì		MERCOLEDì		GIOVEDì		VENERDì		SABATO		DOMENICA
	PALESTRA	PISCINA	PALESTRA	PISCINA	PALESTRA	PISCINA	PALESTRA	PISCINA	PALESTRA	PISCINA	PALESTRA	PISCINA	PISCINA
06.30													
06.45													
07.00	SMALL TEAM 7.00-8.00												
07.15					SMALL TEAM 7.00-9.00		SMALL TEAM 7.30-9.30		SMALL TEAM 7.00-9.00				
07.30	TOTAL BODY 8.00-8.50		SMALL TEAM 7.30-9.30			SMALL TEAM 8.00-8.50							
07.45													
08.00													
08.15													
08.30													
08.45													
09.00	PILATES BASE 9.00-9.50			A. GYM 9.00-9.45		A. GYM 9.00-9.45			PILATES INTERM. 9.00-9.50	A.GYM 9.00-9.45		BAMBINI / BABY 8.50-9.30	
09.15											SMALL TEAM 8.30-10.30		BABY 9.00-9.40
09.30			GIN. VERTEBRALE 9.30-10.30	H2O TRAINING 9.50-10.40			GIN. VERTEBRALE 9.30 - 10.30					BAMBINI / BABY 9.30-10.10	
09.45													
10.00		GINNASTICA IDRICA 10.00-10.45			SLIM FIT 9.50-10.35			BABY 10.00 -10.40	TOTAL BODY 10.00-10.50	CIRCOLAZIONE E GAMBE SANE 9.50-10.40			BABY 9.40-10.20
10.15												BAMBINI / BABY 10.10-10.50	
10.30				IDROKINESI 10.40-11.30									BABY 10.20-11.00
10.45	SMALL TEAM 10.00-12.00	NUOTO ADULTI 10.45					RI-ATTIVA 10.45-11.30					BAMBINI / BABY 10.50-11.30	
11.00								GESTANTI 10.45	SMALL TEAM 11.00-12.00				
11.15		GESTANTI 10.45										BAMBINI / BABY 11.30-12.10	BABY 11.00-11.40
11.30				SMALL TEAM 11.30-12.20		NUOTO LIBERO 11.40-12.40				SMALL TEAM 11.30-12.20			
11.45		NUOTO LIBERO 11.40-12.40											
12.00				NUOTO LIBERO 11:30-12:30	SMALL TEAM 12.00-13.00			NUOTO LIBERO 11.50 - 13.50		NUOTO LIBERO 11:30-12:30			
12.15													
12.30												A.GYM 12.30-13.20	
12.45			ACQUA TERRA TR. 12.45-13.15			SMALL RIEDUCATIVO 12.45-13.45							
13.00		A.GYM 13.00-13.45			TABATA 13.00 -13.45				SLIM FIT 13.00 -13.45	A.BIKE 13.00-13.45			
13.15				ACQUA TERRA TR. 13.15-13.45								SMALL RIEDUCATIVO 13.15-15.00	
13.30													
13.45						A.GYM 13.45-14.30							
14.00			TOTAL BODY 14.00 -14.45										
14.15													
14.30													
14.45													
15.00												BAMBINI / BABY 15.00	
15.15													
15.30													
15.45		BAMBINI / BABY 15.40				BAMBINI 15.40		BAMBINI / BABY 15.40				BAMBINI / BABY 15.50	
16.00													
16.15													
16.30		BAMBINI / BABY 16.30		BAMBINI 16.30		BAMBINI 16.30		BAMBINI / BABY 16.30		BAMBINI 16.30		BAMBINI / BABY 16.40	
16.45							TOTAL BODY 16.30 - 17.15						
17.00													
17.15		BAMBINI / BABY 17.20	SMALL TEAM YOUNG 17.15-18.15	BAMBINI 17.20		BAMBINI 17.20		BAMBINI / BABY 17.20		BAMBINI 17.20		BAMBINI / BABY 17.30	
17.30							PILATES BASE 17.25 - 18.15		SMALL TEAM YOUNG 17.30-18.30				
17.45													
18.00		BAMBINI 18.10		A.GYM 18.10-18.55		H2O TRAINING 18.10-18.55		BAMBINI 18.10		A.GYM 18.10-18.55			
18.15	SMALL TEAM 17.00-20.00						TOTAL BODY 18.25 - 19.10						
18.30		GESTANTI 18.00	TOTAL BODY 18.20-19.05					SMALL RIEDUC. 19.00					
18.45													
19.00		SWIM4RUN 19.00		CIRCOLAZIONE E GAMBE SANE 19.00-19.45		A.GYM 19.05-19.55	PILATES INTERM. 19.20 - 20.10	IDROKINESI 19:00	SMALL TEAM 18.30-20.30	H2O TRAINING 19.05-19.55			
19.15													
19.30		SMALL IDROKINESI 19.00-20.30	PILTES BASE 19.15-20.00					SMALL RIEDUC. 19.50					
19.45													
20.00	STRETCHING E MOBILITY 20.00-20.45	NUOTO ADULTI 20.00-20.50		A.BIKE 20.00-20.45	SLIM FIT 20.00-20.45	A.BIKE 20.00-20.45				A.BIKE 20.00-20.45			
20.15			HATHA YOGA 20.15-21.35				GIN. POSTURALE 20.20 - 21.10	NUOTO ADULTI 19.50					
20.30				NUOTO LIBERO 20.00-21.00		NUOTO LIBERO 20.00-21.00				NUOTO LIBERO 20.00-21.00			
20.45													
21.00													
21.15													
21.30													
21.45													
22.00													

BLU FIT
BENESSERE IN MOVIMENTO

BLU FIT REDONA

PLANNING CORSI STAGIONE INVERNALE 2020/21

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