


ATTIVITÀ SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

ORARIO CORSI

Ore	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.30	PILATES POSTURALE (ginnastica per tutti)	ORE 10.00 GINNASTICA ANTALGICA/RIABILITATIVA (ginnastica per tutti)	GINNASTICA POSTURALE	ORE 10.00 GINNASTICA ANTALGICA/RIABILITATIVA (ginnastica per tutti)	PILATES POSTURALE (ginnastica per tutti)	
10.30	ACQUAGYM (ginnastica per tutti)	CORSI NUOTO ADULTI 10.30 - 11.30	ACQUAGYM (ginnastica per tutti)	CORSI NUOTO ADULTI 10.30 - 11.30	ACQUAGYM (ginnastica per tutti)	DALLE 10.00 ALLE 12.00 FUNCTIONAL CROSSTRaining (allenamento funzionale)
13.00	ACQUAGYM (ginnastica per tutti)	ACQUAGYM (ginnastica per tutti)	BODY HEAT (ginnastica aerobica)	ACQUAGYM (ginnastica per tutti)	GAG (ginnastica per tutti)	
13.00	ZUMBA/PILOXING SSP (danze freestyle / ginn. aerobica)					ZUMBA (danze freestyle)
14.00		CORSI DI NUOTO PER BAMBINI DALLE ORE 16.30 (inizio corsi settimana dal 9 al 14 ottobre)				JUMPING (trampolino elastico)
14.00						
15.00						PILOXING KNOCKOUT (ginnastica aerobica)
15.00		nuoto libero dalle ore 14.00 alle 18.00				
17.00			ZUMBA (danze freestyle)		ZUMBA (danze freestyle)	ACQUATICITÀ BAMBINI DAI 3 MESI AI 3 ANNI DALLE ORE 10.30 Inizio corsi sabato 16 settembre ----- CORSI NUOTO BAMBINI DALLE ORE 11.30 ALLE ORE 17.00 PRIMA PROVA per formazione gruppi di nuoto sabato 30 settembre ore 15.00 SECONDA PROVA per formazione gruppi di nuoto sabato 7 ottobre ore 15.00
17.30	STEP COREOGRAFICO (ginnastica per tutti)					
17.45				BRUCIAGRASSI (ginnastica aerobica)		
18.00	ACQUAGYM (ginnastica per tutti)		ACQUAGYM (ginnastica per tutti)			
18.00			PILATES POSTURALE (ginnastica per tutti)		PILATES POSTURALE (ginnastica per tutti)	
18.15	STEP TONE (ginnastica per tutti)	BODY HEAT (ginnastica aerobica)		STEP TONE (ginnastica per tutti)		
18.15	JUMPING (trampolino elastico)	GINNASTICA POSTURALE		ACQUAGYM (ginnastica per tutti)		
18.45					JUMPING (trampolino elastico)	
19.00	SPINNING (indoor cycling)	ACQUAGYM (ginnastica per tutti)	SPINNING (indoor cycling)	ACQUA STEP (ginnastica per tutti)	PILOXING SSP (ginnastica aerobica)	
19.00	ACQUAGYM (ginnastica per tutti)	PILATES POSTURALE (ginnastica per tutti)	GAG (ginnastica per tutti)	PILATES POSTURALE (ginnastica per tutti)		
19.00	ZUMBA (danze freestyle)	YOGA (ginnastica per tutti)		YOGA (ginnastica per tutti)		
19.30					SPINNING (indoor cycling)	
19.45	nuoto libero dalle ore 19.45 alle 20.45					
19.50		ZUMBA (danze freestyle)				
20.00	FIT BOXE (gym boxe)		PILOXING SSP (ginnastica aerobica)	FIT BOXE (gym boxe)		
20.00	JUMPING (trampolino elastico)					
20.45	FUNCTIONAL CROSSTRaining (allenamento funzionale)		FUNCTIONAL CROSSTRaining (allenamento funzionale)			



Orari di apertura: dallunedì al venerdì 9.30 - 21.30 • sabato 10.00 - 18.00 • domenica 10.00 - 12.00

La Direzione si riserva il diritto di modificare gli orari dei corsi secondo l'esigenza