

ATTIVITÀ SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

ORARIO CORSI

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

Orari di apertura: dal lunedì 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

