

# ATTIVITÀ SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

## ORARIO CORSI

Ore	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.30	<b>PILATES POSTURALE</b> (ginnastica per tutti)		<b>GINNASTICA POSTURALE</b>		<b>PILATES POSTURALE</b> (ginnastica per tutti)	
10.30	<b>ACQUAGYM</b> (ginnastica per tutti)		<b>ACQUAGYM</b> (ginnastica per tutti)		<b>ACQUAGYM</b> (ginnastica per tutti)	
13.00	<b>ACQUAGYM</b> (ginnastica per tutti)	<b>ACQUAGYM</b> (ginnastica per tutti)	<b>BODY HEAT</b> (ginnastica aerobica)	<b>ACQUAGYM</b> (ginnastica per tutti)	<b>GAG</b> (ginnastica per tutti)	
13.00	<b>ZUMBA/PILOXING SSP</b> (danze freestyle / ginn. aerobica)					<b>ZUMBA</b> (danze freestyle)
14.00		<b>CORSI DI NUOTO PER BAMBINI DALLE ORE 16.30</b> (inizio corsi settimana dal 1 al 6 ottobre)				<b>JUMPING</b> (trampolino elastico)
14.00						
15.00						<b>PILOXING KNOCKOUT</b> (ginnastica aerobica)
	nuoto libero dalle ore 14.00 alle 18.00					
17.00			<b>ZUMBA</b> (danze freestyle)		<b>ZUMBA</b> (danze freestyle)	<b>ACQUATICITÀ BAMBINI DAI 3 MESI AI 3 ANNI DALLE ORE 10.30</b> Inizio corsi sabato 1 settembre ----- <b>CORSI NUOTO BAMBINI DALLE ORE 11.30 ALLE ORE 17.00</b>  PRIMA PROVA per formazione gruppi di nuoto sabato 22 settembre ore 15.30  SECONDA PROVA per formazione gruppi di nuoto sabato 29 settembre ore 15.30
17.30	<b>STEP COREOGRAFICO</b> (ginnastica per tutti)					
17.45				<b>BRUCIAGRASSI</b> (ginnastica aerobica)		
18.00	<b>ACQUAGYM</b> (ginnastica per tutti)		<b>ACQUAGYM</b> (ginnastica per tutti)			
18.00		<b>GINNASTICA POSTURALE</b>	<b>PILATES POSTURALE</b> (ginnastica per tutti)		<b>PILATES POSTURALE</b> (ginnastica per tutti)	
18.15	<b>STEP TONE</b> (ginnastica per tutti)	<b>BODY HEAT</b> (ginnastica aerobica)		<b>STEP TONE</b> (ginnastica per tutti)		
18.15	<b>JUMPING</b> (trampolino elastico)			<b>ACQUAGYM</b> (ginnastica per tutti)		
18.45					<b>JUMPING</b> (trampolino elastico)	
19.00	<b>SPINNING</b> (indoor cycling)	<b>ACQUAGYM</b> (ginnastica per tutti)	<b>SPINNING</b> (indoor cycling)	<b>ACQUA STEP</b> (ginnastica per tutti)	<b>PILOXING SSP</b> (ginnastica aerobica)	
19.00		<b>PILATES POSTURALE</b> (ginnastica per tutti)	<b>GAG</b> (ginnastica per tutti)	<b>PILATES POSTURALE</b> (ginnastica per tutti)		
19.00	<b>ZUMBA</b> (danze freestyle)	<b>YOGA</b> (ginnastica per tutti)		<b>GINNASTICA POSTURALE</b>		
19.15	<b>ACQUAGYM</b> (ginnastica per tutti)					
19.30					<b>SPINNING</b> (indoor cycling)	
19.45	nuoto libero dalle ore 19.45 alle 20.45					
19.50		<b>ZUMBA</b> (danze freestyle)				
20.00	<b>FIT BOXE</b> (gym boxe)		<b>PILOXING KNOCKOUT</b> (ginnastica aerobica)	<b>FIT BOXE</b> (gym boxe)		
20.00	<b>JUMPING</b> (trampolino elastico)					



Orari di apertura: lunedì, mercoledì e venerdì 9.00/21.30 - martedì e giovedì 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