



NUOTO LIBERO



ACQUAGYM



HYDROBIKE



ACQUA CIRCUIT



GESTANTI



FUNZIONALE



PILATES



SPINNING



NUOTO MASTER

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
7.30 8.15		● Nuoto Libero	● Nuoto Libero				
8.00 8.45	● Acqua Circuit ● Nuoto Libero	● Hydrobike	● Acqua Circuit	● Acquagym ● Nuoto Libero	● Hydrobike ● Nuoto Libero		
8.45 9.30	● Nuoto Libero ● Hydrobike	● Acquagym	● Hydrobike	● Acquagym ● Nuoto Libero	● Acqua Circuit ● Nuoto Libero	● Acqua Circuit ● Nuoto Libero	
9.00 9.45		● Nuoto Libero					● Acquagym
9.30 10.15					● Spinning 1H		● Nuoto Libero
9.45 10.30							● Acqua Circuit
10.15 11.00							● Nuoto Libero
11.00 11.45							● Nuoto Libero ● Hydrobike
11.45 12.30							● Nuoto Libero ● Hydrobike
12.15 13.00						● Nuoto Libero	
12.25 13.10	● Acqua Circuit	● Hydrobike	● Acquagym	● Acqua Circuit	● Hydrobike		
12.30 13.15	● Nuoto Libero	● Nuoto Libero	● Nuoto Libero	● Nuoto Libero	● Acquagym	● Acquagym	
12.30 13.45		● Nuoto Master					
13.00 13.45						● Nuoto Libero	
13.15 14.00	● Acquagym ● Nuoto Libero	● Nuoto Libero	● Gestanti ● Nuoto Libero	● Hydrobike ● Nuoto Libero	● Acquagym ● Nuoto Libero	● Hydrobike	
13.45 14.30						● Nuoto Libero	
14.00 14.45		● Nuoto Libero	● Acqua Circuit		● Nuoto Libero		
18.00 18.45			● Pilates 1H	● Pilates 1H			
18.30 19.15		● Pilates 1H					
18.45 19.30		● Spinning 1H ● Nuoto Libero ● Acquagym	● Spinning 1H	● Spinning 1H ● Nuoto Libero	● Spinning 1H ● Nuoto Libero ● Hydrobike		
19.00 20.00			● Pilates 1H	● Pilates 1H			
19.15 20.15	● Funzionale						
19.30 20.15	● Acquagym	● Pilates 1H ● Hydrobike ● Nuoto Libero	● Acquagym	● Hydrobike ● Nuoto Libero	● Acquagym ● Nuoto Libero		
19.30 20.45	● Nuoto Master				● Nuoto Master		
19.45 20.30		● Spinning 1H	● Spinning 1H	● Spinning 1H	● Spinning 1H		
20.00 21.00	● Scuola Nuoto 45MIN		● Pilates 1H ● Scuola Nuoto 45MIN				
20.15 21.00		● Nuoto Libero		● Nuoto Libero			
20.20 21.05	● Hydrobike	● Acquagym	● Hydrobike	● Acquagym			

1H = lezione da 60 minuti · 45MIN = lezione da 45 minuti · Nuoto Master = 1 ora e 15 minuti. Gli orari possono subire variazioni: verificare in segreteria.

Contattaci



nexusacademy.it



Via Gargano 2 ang. Viale Ortles · 20139 Milano



symbiosis@nexusacademy.it



02 030 059 60 · 348 545 9126