

Programma settimanale corsi Acqua e Palestra · Mattina

ADULTI · MATTINA Acqua e Palestra



ORA *	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
7.30 8.15		● Nuoto Libero	● Nuoto Libero				
8.00 8.45	● Acqua Circuit ● Nuoto Libero	● Acquagym	● Acqua Circuit	● Acquagym ● Nuoto Libero	● Hydrobike ● Nuoto Libero		
8.15 9.00		● Nuoto Libero	● Nuoto Libero				
8.45 9.30	● Nuoto Libero ● Hydrobike	● Acqua Circuit	● Hydrobike	● Acquagym ● Nuoto Libero	● Acqua Circuit ● Nuoto Libero	● Nuoto Libero ● Acquagym	
9.00 9.45		● Nuoto Libero	● Nuoto Libero				● Acquagym
9.30 10.15	● Nuoto Libero			● Nuoto Libero		● 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	● Acquagym	● Hydrobike		
12.30 13.15	● Nuoto Libero	● Nuoto Libero	● Nuoto Libero	● Nuoto Libero	● Nuoto Libero	● Acquagym	
12.30 13.45		● Nuoto Master					
13.00 13.45						● Nuoto Libero	
13.15 14.00	● Acquagym ● Nuoto Libero	● Nuoto Libero ● Acqua Circuit	● 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		● Nuoto Libero		

* Gli slot sono soggetti a disponibilità limitata e possono subire variazioni.
Per informazioni e variazioni chiedi in segreteria.



Programma settimanale corsi Acqua e Palestra · Sera

ADULTI · SERA Acqua e Palestra

	NUOTO LIBERO 	ACQUAGYM 	HYDROBIKE 	ACQUA CIRCUIT 	NUOTO MASTER 	SCUOLA NUOTO 	GESTANTI 	FUNZIONALE 	PILATES 	SPINNING 
ORA *	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM			
18.00 18.45			 Pilates 1H	 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  Acqua Circuit	 Spinning 1H  Nuoto Libero  Hydrobike					
19.00 20.00			 Pilates 1H	 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			 Pilates 1H							
20.15 21.00	 Scuola Nuoto 45MIN	 Nuoto Libero	 Scuola Nuoto 45MIN	 Nuoto Libero						
20.20 21.05	 Hydrobike	 Acquagym	 Hydrobike	 Acquagym						

Per informazioni e variazioni chiedi in segreteria.