

PALESTRA

dal 06-09-21 al 10-06-22

SALA PESI						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
08:00 - 22:00	09:00 - 22:00	09:00 - 22:00	08:00 - 22:00	09:00 - 22:00	09:00 - 18:00	09:00 - 13:00
(dalle 8.00 alle 9.00 SOLO PER ABBONATI)						

Ginnastica per tutti						
Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
FUNCTIONAL TONE 9:10÷10:00			FUNCTIONAL TONE 9:10÷10:00			
FUSION PILATES 10:00÷10:50			FUSION PILATES 10:00÷10:50			
	TOTAL TONE 12:30÷13:15		PILATES 12:30÷13:15			
ABDOMINAL 18:00÷18:30	STRETCHING 18:00÷18:30	GAG 18:00÷18:30	ABDOMINAL 18:00÷18:30	GAG 18:00÷18:30		
PILATES 18:30÷19:15	POWER TONE 18:30÷19:15	PILATES 18:30÷19:15	POWER TONE 18:30÷19:15	STEP 18:30÷19:15		
BODY TONIC 19:15÷20:00	HATHA YOGA 19:15÷20:00	STEP 19:15÷20:00	PILATES 19:15÷20:00	AEROTONIC 19:15÷20:00		
LATINO AMERICANO 20:00÷21:30		LATINO AMERICANO 20:00÷21:30				

Ginnastica per tutti						
Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SPINNING 18:30÷19:30		SPINNING 18:30÷19:30		SPINNING 18:30÷19:30		
		SPINNING 19:30÷20:30				
	KICK BOXING 19:30÷20:30	LIGHT BOX 19:30÷20:30	KICK BOXING 19:30÷20:30	LIGHT BOX 19:30÷20:30		

[PUNTO 2i DEL REGOLAMENTO]

La Direzione ha la facoltà di sospendere, sostituire o modificare: corsi in sala, corsi in acqua, orari di apertura e chiusura sia delle aree fitness sia della piscina (nuoto assistito), che abbiano meno di 8 presenze orarie o ai corsi, con un preavviso scritto di 15 giorni esposto in Reception.

La stampa del calendario avrà validità fino all'emissione di un nuovo calendario (vedi data aggiornamento)

N.B. Spinning e Jump&Tone sono corsi a numero chiuso con prenotazione obbligatoria.

PISCINA

dal 06-09-21 al 10-06-22

Nuoto Libero Assistito						
Vasca Grande - (dalle 7.00 alle 9.00 Lun e Gio SOLO PER ABBONATI)						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 16:00	09:00 - 16:00	09:00 - 16:00	07:00 - 16:00	08:00 - 16:00	09:00 - 17:30	09:00 - 12:30
18:15 - 21:30	18:15 - 21:30	18:15 - 21:30	18:15 - 21:30	18:15 - 21:30		
Vasca Piccola						
09:00 - 16:00	09:00 - 16:00	09:00 - 16:00	09:00 - 16:00	09:00 - 16:00	12:00 - 14:45	10:30 - 12:30

Ginnastica in acqua						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
AQVAGYM 9:15÷10:00		AQVAFIT 9:15÷10:00		AQVAGYM 9:15÷10:00		
					AQVATONIC 09:30÷10:15	
AQVAGYM 12:30÷13:15		AQVAFIT&GAG 12:30÷13:15		AQVAFIT 12:30÷13:15		
AQVAGYM 18:45÷19:30				AQVATONIC 18:15÷19:00		
AQVAGYM 19:30÷20:15	AQVAGYM & TONIC 19:00÷20:00	AQVAFIT 19:00÷20:00	AQVAGYM 18:45÷19:30	AQVAGYM 19:00÷19:45		
			AQVAGYM 19:30÷20:15			

Scuola Nuoto Adulti & Ragazzi						
N.B. ORARI TURNISTI: Lun e Ven alle 10:00 - Lun e Gio alle 19:45						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
lun/ven 10:00÷10:45				lun/ven 10:00÷10:45		
					sabato 15:00÷15:45 sabato 15:45÷16:30	
lun/gio 16:45÷17:30	mar/ven 16:45÷17:30	mercoledì 16:45÷17:30	lun/gio 16:45÷17:30	mar/ven 16:45÷17:30		
lun/gio 17:30÷18:15	mar/ven 17:30÷18:15	mercoledì 17:30÷18:15	lun/gio 17:30÷18:15	mar/ven 17:30÷18:15		
lun/gio 18:15÷19:00		mercoledì 18:15÷19:00	lun/gio 18:15÷19:00			
lun/gio 19:00÷19:45			lun/gio 19:00÷19:45			
lun/gio 19:45÷20:30			lun/gio 19:45÷20:30			

Scuola Nuoto Bambini						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					09:45÷10:30	09:45÷10:30
					10:30÷11:15	
					11:15÷12:00	
					14:45÷15:30	
					15:30÷16:15	
16:30÷17:15	16:30÷17:15	16:30÷17:15	16:30÷17:15	16:30÷17:15		
17:15÷18:00	17:15÷18:00	17:15÷18:00	17:15÷18:00	17:15÷18:00		

Baby						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					09:00÷09:45	09:00÷09:45
		15:45÷16:30				

Allenamento Squadra Agonistica							
	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
TRIATHLON	15:00 - 18:00	15:00 - 18:00	15:00 - 18:00	15:00 - 18:00	15:00 - 18:00	13:30 - 15:00	
ESORDIENTI A	15:00 - 18:00	15:00 - 18:00	15:00 - 18:00	15:00 - 18:00	15:00 - 18:00	13:30 - 15:00	
ESORDIENTI B	15:00 - 18:00	15:00 - 18:00	15:00 - 18:00	15:00 - 18:00	15:00 - 18:00	13:30 - 15:00	
PROPAGANDA	15:00 - 18:00	15:00 - 18:00	15:00 - 18:00	15:00 - 18:00	15:00 - 18:00	13:30 - 15:00	

Nuoto Teenagers (13-19 anni) - PERFEZIONAMENTO						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
			15:30 - 16:45			