



CORSI STAGIONE ESTIVA 2023

Scuola nuoto bambini*

fino al 31 luglio

lunedì – martedì – giovedì ore 16.30 oppure ore 17.30 (lezioni da 50 minuti)

Scuola nuoto adulti*

orari per Giugno

martedì – giovedì ore 19.35 (lezioni da 50 minuti)

Acquagym*

orari per Giugno

Lunedì, mercoledì e venerdì ore 10.30 (lezioni da 50 minuti)

dal lunedì al venerdì ore 13,30

lunedì, martedì e giovedì ore 18.45

***In caso di maltempo le lezioni non saranno recuperate**

Nuoto libero

dal lunedì al venerdì 7.00/10.00; 13.00/15.00; 18.30/21.00

ultima entrata 20.30 - uscita dagli spogliatoi massimo ore 21.30

Sala Pesi e Cardio

(dal lunedì al venerdì 7.00/21.30; sabato 9.00/14.00; domenica 9.00/14.00)

Fitness + Sala Pesi e Cardio

Salsa (Daniele) martedì 20.00-21.00 principianti 21.00-22.00 intermedi/avanzati

Bachata (Andrea) venerdì 20.00-21.00 principianti 21.00-22.00 intermedi/avanzati

ORARI FITNESS GIUGNO*

<u>LUNEDI</u>	<u>MARTEDI</u>	<u>MERCOLEDI</u>	<u>GIOVEDI</u>	<u>VENERDI</u>
GYM MUSIC 10.30-11.30 ALESSIA	FITPILATES 10.30-11.30 EDOARDO	GYM MUSIC 10.30-11.30 ALESSIA	FITPILATES 10.30-11.30 EDOARDO	GYM MUSIC 10.30-11.30 ALESSIA
TOTAL BODY 13.15-14.15 ALESSIA	FITPILATES 13.00-14.00 EDOARDO	ADDOME/STRETCHING 13.15-14.15 ALESSIA	FITPILATES 13.00-14.00 EDOARDO	PUMP 13.15-14.15 ALESSIA
TOTAL BODY TABATA SISTEM 18.30-19.30 G.A.G 19.30-20.00 GIUSEPPE	TOTAL BODY 17.30-18.30 ADDOME 18.30-19.30 PUMP 19.30-20.00 ALESSIA	G.AG BARRE 18.30-19.30 G.A.G 19.30-20.00 GIUSEPPE	PUMP 17.30-18.30 TOTAL BODY 18.30-19.30 STRETCHING 19.30-20.00 ALESSIA	FUNCTIONAL G.AG TABATA SISTEM 18.30-19.30 G.A.G 19.30-20.00 GIUSEPPE

*Gli orari di fitness a luglio subiranno variazioni