

LUNEDI'					
SALA PANORAMA	SALA SOPPALCO	SALA PERSONAL	SALA SPINNING	PISCINA	PARCO ESTIVO
frequenza libera	prenotazione obbligatoria	prenotazione obbligatoria	prenotazione obbligatoria	iscrizione al corso	
6.3					
6.45					
7				NUOTO LIBERO 6,30/8,00	
7.15					
7.3					
7.45				CORSO DI NUOTO 8,00/8,45	
8					
8.15					
8.3					
8.45		SCHIENA 8,45/9,30			
9					
9.15	PILATES 9,00/9,45			RECUPERO FUNZIONALE 8,45/10,00	
9.3		PANCAFIT 9,30/10,15			
9.45					
10				ACQUA GYM 10,00/10,45	
10.15	SCHIENA 10,15/11				
10.3					
10.45		TRX 10,30/11,00			
11					
11.15		PILATES GRAVIDANZA 11,00/11,45		RECUPERO FUNZIONALE 10,45/12,30	
11.3					
11.45					
12					
12.15				NUOTO LIBERO 12,30/13,00	
12.3					
12.45					
13		PILATES 12,45/13,30		ACQUA GYM 13,00/13,45	
13.15					
13.3					
13.45				RECUPERO FUNZIONALE 13,45/15,00	
14					
14.15				CIRCUITO HYDRA 15,00/15,45	
14.3					
14.45				CORSO DI NUOTO 15,45/16,30	
15					
15.15	CORPO LIBERO 15,00/16,00				
15.3					
15.45	YOGA 16,00/17,00			RECUPERO FUNZIONALE 16,30/18,00	
16					
16.15					
16.3					
16.45					
17					
17.15					
17.3	ADDOME 17,30				
17.45	GLUTEI 17,45				
18	GAMBE 18,00				
18.15	ADDOME 18,15				
18.3	BRACCIA 18,30	PILATES 18,00/19,00		ACQUA GYM 18,15/19,00	
18.45					
19	PILATES 19,00/20,00	STEP 19,00/20,00		ACQUA Metabolica 19,00/19,45	
19.15					
19.3					
19.45					
20	GRIT 20,00/20,30			CORSO DI NUOTO 19,45/20,30	SPARTAN TRAINING 19,00/20,00
20.15					
20.3					
20.45					
21	KICK BOXING 20,30/21,30			NUOTO LIBERO 20,30/21,30	
21.15					
21.3					
21.45					
22					

MARTEDI'					
SALA PANORAMA	SALA SOPPALCO	SALA PERSONAL	SALA SPINNING	PISCINA	PARCO ESTIVO
frequenza libera	prenotazione obbligatoria	prenotazione obbligatoria	prenotazione obbligatoria	iscrizione al corso	
6.3					
6.45					
7				NUOTO LIBERO 6,30/8,00	
7.15					
7.3					
7.45				CORSO NUOTO 8,00/8,45	
8					
8.15					
8.3					
8.45	PILATES 8,30/9,15				
9					
9.15				REC FUNZIONALE + ADULTI 8,45/10,00	
9.3	TONIFICAZIONE 9,15/10,00				
9.45					
10					
10.15					
10.3	YOGA 10,00/11,00			ACQUA GYM 10,00/10,45	
10.45					
11					
11.15					
11.3					
11.45					
12					
12.15					
12.3					
12.45					
13					
13.15	YOGA 12,50/13,50			NUOTO LIBERO 12,15/14,00	
13.3					
13.45					
14					
14.15					
14.3					
14.45					
15					
15.15					
15.3					
15.45					
16					
16.15					
16.3					
16.45					
17					
17.15					
17.3					
17.45					
18					
18.15					
18.3					
18.45					
19					
19.15					
19.3					
19.45					
20					
20.15					
20.3					
20.45					
21					
21.15					
21.3					
21.45					
22					

MERCOLEDI'					
SALA PANORAMA	SALA SOPPALCO	SALA PERSONAL	SALA SPINNING	PISCINA	PARCO ESTIVO
frequenza libera	prenotazione obbligatoria	prenotazione obbligatoria	prenotazione obbligatoria	iscrizione al corso	
6.3					
6.45					
7				NUOTO LIBERO 6,30/8,00	
7.15					
7.3					
7.45				CORSO DI NUOTO 8,00/8,45	
8					
8.15					
8.3					
8.45					
9	SCHIENA 8,45/9,30				
9.15					
9.3					
9.45	BALLI IMBRANATI 9,30/10,15				
10					
10.15					
10.3					
10.45					
11					
11.15					
11.3					
11.45					
12					
12.15					
12.3					
12.45					
13					
13.15					
13.3					
13.45					
14					
14.15					
14.3					
14.45					
15					
15.15					
15.3					
15.45					
16					
16.15					
16.3					
16.45					
17					
17.15					
17.3					
17.45					
18					
18.15					
18.3					
18.45					
19					
19.15					
19.3					
19.45					
20					
20.15					
20.3					
20.45					
21					
21.15					
21.3					
21.45					
22					

GIOVEDI'					
SALA PANORAMA	SALA SOPPALCO	SALA PERSONAL	SALA SPINNING	PISCINA	PARCO ESTIVO
frequenza libera	prenotazione obbligatoria	prenotazione obbligatoria	prenotazione obbligatoria	iscrizione al corso	
6.3					
6.45					
7				NUOTO LIBERO 6,30/8,00	
7.15					
7.3					
7.45				CORSO DI NUOTO 8,00/8,45	
8					
8.15					
8.3					
8.45					
9					
9.15	BRUCIAGRASSI 9,00/9,45			RECUPERO FUNZIONALE 8,45/10,00	
9.3					
9.45					
10					
10.15					
10.3	YOGA 10,00/11,00			ACQUA GYM 10,00/10,45	
10.45					
11					
11.15					
11.3					
11.45					
12					
12.15					
12.3					
12.45					
13					
13.15					
13.3					
13.45					
14					
14.15					
14.3					
14.45					
15					
15.15					
15.3					
15.45					
16					
16.15					
16.3					
16.45					
17					
17.15					
17.3					
17.45					
18					
18.15					
18.3					
18.45					
19					
19.15					
19.3					
19.45					
20					
20.15					
20.3					
20.45					
21					
21.15					
21.3					
21.45					
22					

VENERDI'					
SALA PANORAMA	SALA SOPPALCO	SALA PERSONAL	SALA SPINNING	PISCINA	PARCO ESTIVO
frequenza libera	prenotazione obbligatoria	prenotazione obbligatoria	prenotazione obbligatoria	iscrizione al corso	
6.3					
6.45					
7				NUOTO LIBERO 6,30/8,00	
7.15					
7.3					
7.45				CORSO DI NUOTO 8,00/8,45	
8					
8.15					
8.3					
8.45					
9					
9.15					
9.3	SCHIENA 9,00/9,45			REC FUNZIONALE + ADULTI 8,45/10,00	
9.45					
10					
10.15					
10.3	SCHIENA 9,45/10,30			ACQUA GYM 10,00/10,45	
10.45					
11					
11.15					
11.3					
11.45					
12					
12.15					
12.3					
12.45					
13					
13.15					
13.3					
13.45					
14					
14.15					
14.3					
14.45					
15					
15.15					
15.3					
15.45					
16					
16.15					
16.3					
16.45					
17					
17.15					
17.3					
17.45					
18					
18.15					
18.3					
18.45					
19					
19.15					
19.3					
19.45					
20					
20.15					
20.3					