

Planning corsi base e acquafitness dal 11 novembre 2018

| Lunedì | | | | | Martedì | | | | | Mercoledì | | | | |
|---------|---------|---------------------|--------|------------|---------|---------|---------------------|--------|------------|-----------|---------|----------------|--------|------------|
| orario | area | attività | durata | istruttore | orario | area | attività | durata | istruttore | orario | area | attività | durata | istruttore |
| 8:00 | piscina | Acquafitness | 45' | Luca | 8:30 | piscina | Acquafitness | 45' | Nico | 8:50 | piscina | AcquaCircuit | 45' | Maria |
| 9:15 | sala 1 | Cardio & Tone | 50' | Mirella | 9:15 | sala 1 | Pilates | 50' | Mirella | 9:30 | sala 2 | Stretching | 50' | Mirella |
| 9:30 | sala 3 | Yoga | 70' | Rosella | 9:20 | piscina | Acquafitness | 45' | Nico | 10:00 | sala 1 | Functional TRX | 50' | Maria |
| 9:40 | piscina | Acquafitness | 45' | Luca | 10:10 | piscina | Acquafitness | 45' | Nico | | | | | |
| | | | | | 10:30 | sala 1 | Cross Cardio | 50' | Maria | | | | | |
| 14:00 | piscina | AcquaCircuit | 45' | Maria | 14:15 | piscina | AcquaAlta | 45' | Lilly | | | | | |
| 15:00 | sala 1 | Cross Cardio | 50' | Maria | 14:30 | sala 2 | Spinning | 45' | Margherita | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | sala 1 | Walking | 50' | Stefania | 18:00 | piscina | Acquafitness | 45' | Maria | 18:00 | sala 1 | Walk & Tone | 50' | Leonida |
| 18:30 | sala 1 | Walk & Tone | 50' | Stefania | 18:15 | sala 1 | Gambe, Add., Glutei | 50' | Luca | 19:00 | piscina | Acquacircuit | 45' | Maria |
| 18:00 | sala 2 | Stretching | 55' | Ranieri | 19:00 | piscina | Acquafitness | 45' | Marianna | 19:00 | sala 1 | Walking | 50' | Leonida |
| 18:50 | piscina | Acquafitness | 45' | Marianna | 19:00 | sala 2 | Pilates & Mobility | 50' | Maria | 19:00 | sala 2 | Yoga | 70' | Rosella |
| 19:30 | sala 1 | Functional TRX | 45' | Margherita | 19:15 | sala 1 | Walk & Tone | 50' | Stefania | 20:00 | sala 1 | Cardio & Tone | 50' | Luca |
| 19:40 | piscina | Acquafitness | 45' | Nico | 20:00 | piscina | AcquaCircuit | 45' | Luca | 20:30 | sala 2 | Spinning | 45' | Leonida |
| 20:30 | sala 2 | Spinning | 45' | Margherita | 20:15 | sala 1 | Cross Cardio | 50' | Maria | | | | | |
| 20:30 | piscina | Acquafitness | 45' | Nico | 20:30 | sala 2 | Functional move | 50' | Stefania | | | | | |
| | | | | | 21:20 | piscina | AcquaAlta | 45' | Lilly | | | | | |
| Giovedì | | | | | Venerdì | | | | | Sabato | | | | |
| orario | area | attività | durata | istruttore | orario | area | attività | durata | istruttore | orario | area | attività | durata | istruttore |
| 8:00 | piscina | Acquafitness | 45' | Luca | 8:30 | piscina | Acquafitness | 45' | Nico | | | | | |
| 9:15 | sala 1 | Cardio & Tone | 50' | Mirella | 9:15 | sala 1 | Pilates | 50' | Mirella | | | | | |
| 9:30 | sala 3 | Yoga | 70' | Rosella | 9:20 | piscina | Acquafitness | 45' | Nico | | | | | |
| 9:40 | piscina | Acquafitness | 45' | Luca | 10:10 | piscina | Acquafitness | 45' | Nico | | | | | |
| | | | | | 10:15 | sala 1 | Cross Cardio | 50' | Maria | | | | | |
| 14:00 | piscina | AcquaCircuit | 45' | Maria | 14:15 | piscina | AcquaAlta | 45' | Lilly | 15:00 | sala 1 | Walking | 50' | Leonida |
| 15:00 | sala 1 | Tabata | 35' | Maria | 14:30 | sala 2 | Spinning | 45' | Margherita | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | sala 2 | Stretching | 55' | Ranieri | 18:00 | piscina | Acquafitness | 45' | Maria | 17:30 | sala 3 | Yoga | 70' | Rosella |
| 18:30 | sala 1 | Functional TRX | 45' | Margherita | 18:15 | sala 1 | Cardio & Tone | 50' | Luca | 18:00 | sala2 | Tabata | 35' | Maria |
| 18:50 | piscina | Acquafitness | 45' | Marianna | 19:00 | piscina | AcquaCircuit | 45' | Marianna | 19:00 | piscina | Acquafitness | 45' | Maria |
| 19:30 | sala 2 | Gambe, Add., Glutei | 50' | Luca | 19:00 | sala 2 | Pilates & Mobility | 50' | Maria | | | | | |
| 19:40 | piscina | Acquafitness | 45' | Nico | 19:15 | sala 1 | Walk & Tone | 50' | Leonida | | | | | |
| 20:00 | sala 1 | Walk & Tone | 50' | Stefania | 20:00 | piscina | Acquafitness | 45' | Luca | | | | | |
| 20:30 | piscina | Acquafitness | 45' | Nico | 20:15 | sala 1 | Cross Cardio | 50' | Maria | | | | | |
| | | | | | 20:30 | sala 2 | Spinning | 45' | Leonida | | | | | |
| | | | | | 21:20 | piscina | AcquaAlta | 45' | Lilly | | | | | |



Tutti i corsi base si terranno con un numero minimo di 5 partecipanti //// TUTTI I CORSI SONO A PRENOTAZIONE. Info e Prenotazioni 080/4954260

Negli ambienti dedicati alle attività è OBBLIGATORIO l'uso di asciugamano e di scarpe pulite. E' consigliato l'uso di cardiofrequenzimetro per tutte le attività aerobiche. La direzione del centro sportivo SI RISERVA la facoltà di modificare gli orari di apertura e di chiusura del centro, la programmazione delle attività degli istruttori per esigenze organizzative. Nei periodi festivi la programmazione è ridotta.

Planning corsi trend dal 11 novembre

| AIRON CROSS (Corso a prenotazione) | | | | | |
|------------------------------------|---------------------|---------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| lunedì | martedì | mercoledì | giovedì | venerdì | sabato |
| 7:30 Vito | | 7:45 Vito | | 7:30 Vito | |
| | | | | | 13:30 acqua Vito |
| 13:30 Vito | 13:30 Margherita | 13:30 Vito | 13:30 Vito | 13:30 Margherita | 13:30 Vito/Pierf. |
| 18:00 Cross Teen | | | 18:00 Cross Teen | | |
| 19:00 Vito | 19:00 Pierfran. | 19:00 Vito | 19:00 Pierfran. | 19:00 Vito | |
| | 20:00 Pierfran. | | 20:00 Pierfran. | | |

| GINNASTICA DOLCE (Nico) | | | | | |
|-------------------------|---------|-----------|---------|---------|--------|
| lunedì | martedì | mercoledì | giovedì | venerdì | sabato |
| 10:15 | | | 10:15 | | |
| | | | | | |
| 17:00 | | | 17:00 | | |

| GINNASTICA ARTISTICA (Annalisa) | | | | | |
|---------------------------------|---------|-----------|---------|---------|--------|
| lunedì | martedì | mercoledì | giovedì | venerdì | sabato |
| 16:30 | 16:30 | | | | |
| | | | 17:15 | | |

| KICK BOXING Lelio | | | | | |
|-------------------|---------|-----------|---------|---------|--------|
| lunedì | martedì | mercoledì | giovedì | venerdì | sabato |
| 20:00 | | 20:00 | | 20:00 | |
| 20:45 | | 20:45 | | 20:45 | |

| KICK BOXING JUNIOR Lelio/Gaetano | | | | | |
|----------------------------------|---------|-----------|---------|---------|--------|
| lunedì | martedì | mercoledì | giovedì | venerdì | sabato |
| | 17:30 | | 17:00 | | |

| GINNASTICA AEREA KIDS (Anna) | | | | | |
|------------------------------|----------------------|-----------|---------|----------------------|--------|
| lunedì | martedì | mercoledì | giovedì | venerdì | sabato |
| | 15:45 I° livello | | | 15:45 I° livello | |
| | 16:45 II° livello | | | 16:45 II° livello | |

| CAPOEIRA (Paolo) | | | | | |
|------------------|---------|-----------------------|---------|-----------------------|--------|
| lunedì | martedì | mercoledì | giovedì | venerdì | sabato |
| | | 13:30 Senior | | 13:30 Senior | |
| | | 16:00 (5-7 anni) | | 16:00 (5-7 anni) | |
| | | 17:00 (8-10 anni) | | 17:00 (8-10 anni) | |
| | | 18:00 (11-14 anni) | | 18:00 (11-14 anni) | |