



ORARI GYM FLOOR

Orari in vigore dal 05/09/22 al 30/07/23

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
07.30 - 21.00	07.30 - 21.00	07.30 - 21.00	07.30 - 21.00	07.30 - 21.00	09.00 - 17.00	09.00 - 13.00
		18.00	L.e.G * con Andrea S. LEARN EXERCISE IN GYM			
		19.00	L.e.G * con Andrea S. LEARN EXERCISE IN GYM			

**Learn Exercise in Gym.** Short class in Gymfloor. Workout tecnici guidati dal nostro trainer Andrea Scoditti. Andrea mostrerà l'esecuzione degli esercizi maggiormente utilizzati in sala pesi, sia a corpo libero che con macchinari. Verranno spiegate alcune varianti (es prese, tipologie di contrazioni, ROM di esecuzione) e come imparare ad interpretare la scheda in funzione della metodologia usata dall'istruttore (es perchè 4\*10 o 5\*5?). Le sedute sono aperte a massimo 4 partecipanti, così da garantire un migliore coinvolgimento e la partecipazione attiva di tutti. **Obbligo di prenotazione sul sito <https://inforyou.teamsystem.com/sisport/> o su App Well Team**. Si richiede ai partecipanti di arrivare in sala 10 min prima della lezione per effettuare il riscaldamento. L'attività inizierà il 19/10 e ogni mercoledì verterà su un focus differente, nello specifico:

- 1\* lezione i fondamentali - squat-stacchi-panca
- 2\* lezione complementari e core stability
- 3\* lezione esercizi macchinari lower body
- 4\* lezione esercizi macchinari upper body

**ORARI NUOTO LIBERO SPORTIVO IN VIGORE DAL 05/09/22 AL 27/05/23**

Vasca B allestita sui 50 m - profonda 1.40 m - Dal 5 al 17 Settembre l'attività si svolge in Vasca A allestita sui 25 m profonda 2 m

A bordo vasca presente un tecnico qualificato disponibile a fornire indicazioni di base e piani di allenamento. Corsie riservate al nuoto veloce e al nuoto con pinne e palette (a discrezione del tecnico). Orari e periodi potrebbero subire variazioni

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
12.00-21.30	07.30 - 21.30	07.30 - 21.30	07.30 - 21.30	07.30 - 21.30	08.30 - 18.00

**ORARI NUOTO LIBERO SPORTIVO IN VIGORE DAL 29/05/2023 AL 10/06/2023**

Vasca A allestita sui 25 m - profonda 2.00 m

A bordo vasca presente un tecnico qualificato disponibile a fornire indicazioni di base e piani di allenamento. Corsie riservate al nuoto veloce e al nuoto con pinne e palette (a discrezione del tecnico). Orari e periodi potrebbero subire variazioni

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
12.00-16.00	07.30 - 16.00	07.30 - 16.00	07.30 - 16.00	07.30 - 16.00	12.00 - 14.00

**ORARI NUOTO LIBERO SPORTIVO IN VIGORE DAL 12/06/2023 AL 29/07/2023**

Vasca A allestita sui 25 m - profonda 2.00 m

A bordo vasca presente un tecnico qualificato disponibile a fornire indicazioni di base e piani di allenamento. Corsie riservate al nuoto veloce e al nuoto con pinne e palette (a discrezione del tecnico). Orari e periodi potrebbero subire variazioni

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
07.30 - 10.30	07.30 - 10.30	07.30 - 10.30	07.30 - 10.30	07.30 - 10.30	08.30 - 10.30
12.00 - 14.00	12.00 - 14.00	12.00 - 14.00	12.00 - 14.00	12.00 - 14.00	
18.00-21.30	18.00-21.30	18.00-21.30	18.00-21.30	18.00-21.30	

**ORARI NUOTO LIBERO SPORTIVO IN VASCA ESTIVA SCOPERTA IN VIGORE DAL 12/06/2023 AL 03/09/2023**

Vasca B allestita sui 50 m - profonda 1.40 m

A bordo vasca presente un tecnico qualificato disponibile a fornire indicazioni di base e piani di allenamento. Corsie riservate al nuoto veloce e al nuoto con pinne e palette (a discrezione del tecnico). Orari e periodi potrebbero subire variazioni

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO E DOMENICA
10.30-18.45	10.30-18.45	10.30-18.45	10.30-18.45	10.30-18.45	10.30-18.45

**ORARI SCUOLA NUOTO E PALLANUTO IN VIGORE DAL 19/09/2022 AL 27/05/2023**

Libera frequenza delle lezioni previste in base al proprio livello.

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	
09:30		TUTTI I LIVELLI		TUTTI I LIVELLI		PERFEZIONAMENTO	09:30
10:30		TUTTI I LIVELLI		TUTTI I LIVELLI		PRINCIPIANTI	10:30
15:45			PRINCIPIANTI		PERFEZIONAMENTO		15:45
18:50	TUTTI I LIVELLI	TUTTI I LIVELLI	TUTTI I LIVELLI	TUTTI I LIVELLI	TUTTI I LIVELLI		18:50
19:40	TUTTI I LIVELLI	TUTTI I LIVELLI	TUTTI I LIVELLI	TUTTI I LIVELLI	TUTTI I LIVELLI		19:40
19:40			PALLANUOTO		PALLANUOTO		19:40
20:30			PRINCIPIANTI		PRINCIPIANTI		20:30
20:30			PALLANUOTO		PALLANUOTO		20:30

**ORARI SCUOLA NUOTO E PALLANUTO IN VIGORE DAL 12/06/2023 AL 28/07/2023**

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	
19:30		perfezionamento		perfezionamento			19:30
19:45			principianti		principianti		19:45

## ORARI CORSI ACQUAFITNESS IN VIGORE DAL 12 SETTEMBRE 2022 AL 10 GIUGNO 2023

Prenotazione obbligatoria di tutte le lezioni di Acqua Bike e di H2OPOLE qui <https://inforyou.teamsystem.com/sisport/> o su APP WELL TEAM

	LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO			
	Vasca alta	Vasca 1	Vasca 2	Vasca alta	Vasca 1	Vasca 2	Vasca alta	Vasca 1	Vasca 2	Vasca alta	Vasca 1	Vasca 2	Vasca alta	Vasca 1	Vasca 2	Vasca alta	Vasca 1	Vasca 2	
07:30				H2O WAKEUP francesca vasca B									H2O WAKEUP yojan vasca B						07:30
09:30				H2OTONE fedè				ACQUA DOLCE fedè			H2O GAG daniele g	H2OPOLE fedè		ACQUA DOLCE yojan				BIKE yojan/daniele	09:30
10:15				H2OGAG fedè				H2O AEROBICS fedè	BIKE yojan		H2O TONE fedè			H2OGAG yojan				BIKEMIX yojan/daniele	10:15
11:00				ACQUA DOLCE fedè				H2OPOLE fedè			ACQUA DOLCE fedè							H2O AEROBICS yojan/daniele	11:00
13:00		H2O AEROBICS yojan	BIKE ale	H2OCIRCUIT yojan			H2OSWIM yojan		BIKE daniele c		H2O GAG yojan	BIKE ale			H2OTONE daniele g				13:00
13:45				BIKE yojan															13:45
18:00				H2OSTEP daniele c					BIKE francesca b		H2O TONE daniele c				TABATA CROSS BIKE francesca z				18:00
19:00		H2O AEROBICS anita	BIKET RAINING francesca z	*DEEP WATER yojan	H2OTONE francesca z	BIKE POLE daniele c		H2O AEROBICS francesca b	H2OBOXE yojan		H2O GAG daniele c	BIKE POLE yojan		H2OCIRCUIT francesca z	H2OPOLE anita				19:00
19:50		H2OTONE anita	BIKE BOXE francesca z			BIKECROSS yojan			BIKE francesca b		H2OSTEP yojan	BIKE CROSS daniele c		H2O GAG anita					19:50

Orari e istruttori potrebbero subire variazioni