ORARI VALIDI DAL 2 AL 28 LUGLIO

Le lezioni hanno una durata di 55 minuti ove non espressamente indicato - Gli orari potranno subire variazioni in qualsiasi momento

	lunedì			martedì			mercoledì			giovedì			venerdì			sabato			
	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	
09:00			TONE UP antonella			POSTURAL paolo						POSTURAL PILATES antonella							09:00
09:30									TONE antonella						TONE antonella				09:30
10:00			POSTURAL GYM antonella		YOGAPILATES diego	GAG paolo					TRX# 45' paolo	FITCIRCUIT antonella							10:00
10:30									TONE antonella						TONE antonella				10:30
11:00						MOVIDA diego													11:00
11:30																	YOGA# 75' Elisa		11:30
13:00	FATBURNING paolo			FUSION fabio					GAG antonella		TRX# 45' paolo		FATBURNING giulia						13:00
16:00																			16:00
17:00	FUSION giulia										TRX# 45paolo				TABATA TRAINING giulia				17:00
17:30						GAG paolo													17:30
18:00	WALK# paolo	POSTURAL marco g	ABDPOWER 30' marco m	CARDIO TRAINING marco g	TRX# 45' marco m		WALK# fabio	PILATES antonella	GAGAGOGO marco g	PUMP paolo		GAG marco m	SUPERJUMP 45' fabio		TOTAL BODY giulia				18:00
18:30			STEP&TONE marco m			PUMP paolo													18:30
18:45					CORE STABILITY 45' marco m								EXTREME fabio						18:45
19:00	WALK# marco g	PILATES paolo		WALK# marco g			JUMP# fabio	DYNAMIC POSTURAL marco g	TONE UP antonella	PILATES paolo		WIPbeginners 120' marco m		TRX# 45' dgiulia	MOVIDA diego				19:00
19:30			WIPadvance 120' marco m		YOGA# 75' elisa	FITBOXE marco m													19:30
19:45														POSTURAL fabio					19:45
20:00		TRX# paolo						TRX# 45'marco g											20:00
GYM FLOOR	7.30-22.00			7.30-22.00			7.30-22.00			7.30-22.00			7.30-22.00			10.00-18.00			

ORARI GYM FLOOR VALIDI DAL 30 LUGLIO AL 31 AGOSTO

I CORSI FITNESS RIPRENDERANNO IL 3 SETTEMBRE 2018

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
GYM FLOOR	10.00-21.00	10.00-21.00	10.00-21.00	10.00-21.00	10.00-21.00	CHIUSO

Palinsesto orari piscina estate 2018

Acquafitness e Acquabike

Orari in vigore dal 28 maggio 2018 al 28 luglio 2018

Lezioni da 45 minuti. Orari e istruttori potrebbero subire variazioni. A partire dal 2 giugno, le lezioni di acquagym delle 18 si svolgono nella vasca esterna condizioni climatiche permettendo. Le lezioni di Bike devono essere prenotate (frequenza massima 3 lezioni a settimana).
E' richiesta la disdetta in caso di impossibilità a frequentare la lezione prenotata. Attenzione: la mancata disdetta comporterà il blocco alle prenotazioni e alle lezion per una settimana.

	LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'	
	GYM	BIKE	GYM	BIKE	GYM	BIKE	GYM	BIKE	GYM	BIKE
13.00	H20FATBURNING alessandra		H20AEROBICS fede		H20FATBURNING alessandra		H20TRAINING fede		H20GAG martina	
18.00	H20TONE fede	BIKETONIC yojan	H20DANCE martina	BIKE fede	H20FUN fede	BIKETRAINING martina	H20GAG yojan	BIKE martina	H20POWER yojan/ale f	TABATABIKE martina
19.00	H20STEP fede	BIKETRAINING francesca	H20AEROBICS francesca	BIKETRAINING francesca	H20TONE martina	BIKEPRO federica/davide	H20POWER yojan	BIKECROSS martina	H20CIRCUIT francesca	BIKE martina/alef
19.45		BIKE francesca		BIKECIRCUIT martina		BIKE fede		BIKETRAINING yojan		ABC arms bike core francesca

Orari in vigore dal 30 luglio all' 11 agosto 2018. Lezioni sospese dal 12 agosto al 9 settembre 2018

	LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'	
	GYM	BIKE	GYM	BIKE	GYM	BIKE	GYM	BIKE	GYM	BIKE
13.00	GYM		GYM		GYM		GYM		GYM	
18.00	GYM	BIKE	GYM	BIKE	GYM	BIKE	GYM	BIKE	GYM	BIKE
19.00	GYM	BIKE	GYM	BIKE	GYM	BIKE	GYM	BIKE	GYM	BIKE

Nuoto libero sportivo

Libera frequenza negli orari previsti. A bordo vasca presente un tecnico qualificato disponibile a fornire indicazione di base e piani di allenamento.
Corsie riservate al nuoto veloce e al nuoto con pinne e palette (a discrezione del tecnico). Vasca da 50 m

Orari in vigore dal 28 maggio al 1 giugno (2 giugno impianto chiuso)

IMPIANTO VASCA A - CORSIE DA 25 m - INDOOR

LUNEDì	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
12.00 - 16.00	07.30- 16.00	07.30- 16.00	07.30- 16.00	07.30- 16.00	chiuso	chiuso

Orari in vigore dal 4 giugno al 28 luglio 2018. Vasca chiusa dal 29 luglio al 2 settembre 2018

IMPIANTO VASCA A - CORSIE DA 25 m fino al 9 giugno, da 50 m dall' 11 giugno - INDOOR

LUNEDì	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
07.30- 21.30	07.30- 21.30	07.30- 21.30	07.30- 21.30	07.30- 21.30	08.30- 14.00	chiuso

PISCINA ESTIVA - IMPIANTO VASCA B - vasca parzialmente allestita con corsie da 50m dal lunedì al sabato- OUTDOOR

Orari in vigore dal 2 giugno al 2 settembre 2018

Impianto aperto dalle 10.30 alle 19.30. Balneazione secondo prospetto che segue

LUNEDì	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	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	10.30-18.45

Scuola Nuoto

Orari in vigore dal 5 giugno al 27 luglio 2018. Lezioni sospese dal 28 luglio al 15 settembre 2018

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
19.30		perfezionamento		perfezionamento	
19.45			principianti		principianti

Per esigenze tecniche e di servizio, gli orari dei corsi e gli istruttori potrebbero subire variazioni in qualsiasi momento.
CHIUSURE PREVISTE: 2 giugno e 15 agosto 2018. In queste date rimarrà aperta la piscina estiva.