

Programmazione corsi per adulti e orari degli impianti

Lunedì

08.00 – 21.00	SALA ATTREZZI Raffaella e Giovanni
09.00 – 20.00	PISCINA
12.00 – 12.45 18.30 – 19.15	AQUAGYM Yulia
13.30 – 15.00	CORSO DI NUOTO Alessandra
14.00 – 15.00	GROUP CYCLING P. D'Arpa (sala 2)*
16.15 – 18.15	BALLI DI GRUPPO Gisa (sala 2)*
18.15 – 19.15	TOTAL BODY Alessandra (sala 1)*
18.30 – 19.30	BALLI CARAIBICI Gisa (sala 2)*
19.00 – 20.00	PREPARAZIONE ATLETICA Patrizia (sala 3)*
19.00 – 20.00	CORSO DI TENNIS Daniele, Davide e Massimiliano

Martedì

09.00 – 21.00	SALA ATTREZZI Raffaella e Giovanni
09.00 – 20.00	PISCINA
11.15 – 12.15	RISVEGLIO MUSCOLARE Yulia (sala 1)*
14.00 – 15.00	CORSO DI NUOTO Alessandra
18.30 – 19.15	POWER STRETCHING Raffaella (sala 1)*
18.30 – 19.30	CORSO DI NUOTO Alessandra
19.00 – 20.00	CORSO DI TENNIS Daniele, Davide e Massimiliano
19.30 – 20.30	PILATES E POWERYOGA Simona (sala 1)*
19.30 – 20.30	CROSS TRAINING Ilario (sala 3)*

Mercoledì

08.00 – 21.00	SALA ATTREZZI Raffaella e Giovanni
09.00 – 20.00	PISCINA
12.00 – 12.45	AQUAGYM Yulia
13.30 – 15.00	CORSO DI NUOTO Alessandra
14.00 – 15.00	GROUP CYCLING P. D'Arpa (sala 2)*
16.15 – 18.15	BALLI DI GRUPPO Gisa (sala 2)*
18.15 – 19.15	TOTAL BODY Alessandra (sala 1)*
18.30 – 19.30	BALLI CARAIBICI Gisa (sala 2)*
19.00 – 20.00	PREPARAZIONE ATLETICA Patrizia (sala 3)*
19.00 – 20.00	CORSO DI TENNIS Daniele, Davide e Massimiliano

Giovedì

09.00 – 21.00	SALA ATTREZZI Raffaella e Giovanni
09.00 – 20.00	PISCINA
11.15 – 12.15	RISVEGLIO MUSCOLARE Yulia (sala 1)*
14.00 – 15.00	CORSO DI NUOTO Alessandra
18.30 – 19.15	POWER STRETCHING Raffaella (sala 1)*
18.30 – 19.30	CORSO DI NUOTO Alessandra
19.00 – 20.00	CORSO DI TENNIS Daniele, Davide e Massimiliano
19.30 – 20.30	PILATES E POWERYOGA Simona (sala 1)*
19.30 – 20.30	CROSS TRAINING Ilario (sala 3)*

Venerdì

08.00 – 21.00	SALA ATTREZZI Raffaella e Giovanni
09.00 – 20.00	PISCINA
12.00 – 12.45 18.30 – 19.15	AQUAGYM Yulia
13.30 – 15.00	CORSO DI NUOTO Alessandra
14.00 – 15.00	GROUP CYCLING P. D'Arpa (sala 2)*
18.15 – 19.15	TOTAL BODY Alessandra (sala 2)*
18.30 – 19.15	POWER STRETCHING Raffaella (sala 1)*
19.00 – 20.00	PREPARAZIONE ATLETICA (7) Patrizia (sala 3)*
19.00 – 20.00	CORSO DI TENNIS Daniele, Davide e Massimiliano

Sabato

08.00 – 13.00	SALA ATTREZZI Raffaella e Giovanni dal 2 settembre
09.00 – 18.00	PISCINA
10.00 – 11.00	RISVEGLIO MUSCOLARE Yulia (sala 1)*
11.30 – 12.30	CIRCUIT TRAINING Ilario (sala 3)*

Domenica

09.00 – 14.00	SALA ATTREZZI dal 1 ottobre
09.00 – 17.00	PISCINA
11.30 – 12.30	CIRCUIT TRAINING Ilario (sala 3)*

*SALA 1: Sala danza adiacente ai campi play-it SALA 2: Vecchia palestra adiacente al campo basket SALA 3: Gazebo prato adiacente al percorso running

La programmazione potrebbe subire variazioni