



# Programmazione corsi per adulti e orari degli impianti

| Lunedì   | Martedì  | Mercoledì   |
|--|--|---|
| 08.00 – 21.00 <b>SALA ATTREZZI</b><br>Raffaella e Giovanni                                     | 09.00 – 21.00 <b>SALA ATTREZZI</b><br>Raffaella e Giovanni                                     | 08.00 – 21.00 <b>SALA ATTREZZI</b><br>Raffaella e Giovanni                                |
| 09.00 – 20.00 <b>PISCINA</b>   | 09.00 – 20.00 <b>PISCINA</b>   | 09.00 – 20.00 <b>PISCINA</b>  |
| 09.00 – 10.00 <b>NUOTO PRO TRIATHLON</b><br>Daniele  | 11.15 – 12.15 <b>FIT GYM</b><br>Yulia (sala 1)*  | 09.00 – 10.00 <b>NUOTO PRO TRIATHLON</b><br>Daniele                                       |
| 10.30 – 11.30 <b>CORSO PADEL ADULTI</b><br>Daniele e Davide                                    | 14.00 – 15.00 <b>CORSO DI NUOTO</b><br>Alessandra  | 12.00 – 12.45 <b>AQUAGYM</b><br>Yulia   |
| 12.00 – 12.45 <b>AQUAGYM</b> Yulia<br>18.30 – 19.30 (orario pomeridiano da maggio a settembre) | 18.00 – 19.00 <b>CORSO PADEL ADULTI</b><br>Daniele e Davide                                    | 13.30 – 15.00 <b>CORSO DI NUOTO</b><br>Alessandra   |
| 13.30 – 15.00 <b>CORSO DI NUOTO</b><br>Alessandra  | 18.30 – 19.15 <b>POWER STRETCHING</b><br>Raffaella (sala 1)*                                   | 16.15 – 19.30 <b>BALLI DI GRUPPO</b><br>Giorgio e Silvia (sala 2)*                        |
| 14.30 – 15.30 <b>GROUP CYCLING</b><br>P. D'Arpa (sala 2)*                                      | 18.30 – 19.30 <b>CORSO DI NUOTO</b><br>Alessandra  | 18.15 – 19.15 <b>TOTAL BODY</b><br>Alessandra (sala 1)*                                   |
| 16.15 – 19.30 <b>BALLI DI GRUPPO</b><br>Giorgio e Silvia (sala 2)*                             | 19.00 – 20.00 <b>CORSO TENNIS ADULTI</b><br>Daniele, Davide                                    | 18.30 – 19.30 <b>BALLI CARAIBICI</b><br>Gisa (sala 2)*                                    |
| 18.15 – 19.15 <b>TOTAL BODY</b><br>Alessandra (sala 1)*  | 19.00 – 20.00 <b>CORSO TENNIS ADULTI</b><br>Daniele, Davide                                    | 19.00 – 20.00 <b>PREPARAZIONE ATLETICA</b><br>Patrizia (sala 3)*                          |
| 18.30 – 19.30 <b>BALLI CARAIBICI</b><br>Gisa (sala 2)*   | 19.30 – 20.30 <b>PILATES E POWER YOGA</b><br>Simona (sala 1)*                                  | 19.00 – 20.00 <b>CORSO TENNIS ADULTI</b><br>Daniele, Davide                               |
| 19.00 – 20.00 <b>PREPARAZIONE ATLETICA</b><br>Patrizia (sala 3)*                               |  | 19.30 – 20.30 <b>CROSS TRAINING</b><br>Ilario (sala 2)*                                   |
| 19.00 – 20.00 <b>CORSO TENNIS ADULTI</b><br>Daniele, Davide                                    |  |   |
| 19.30 – 20.30 <b>CROSS TRAINING</b><br>Ilario (sala 2)*  |  |   |
| Giovedì  | Venerdì  | Sabato  |
| 09.00 – 21.00 <b>SALA ATTREZZI</b><br>Raffaella e Giovanni                                     | 08.00 – 21.00 <b>SALA ATTREZZI</b><br>Raffaella e Giovanni                                     | 08.00 – 13.00 <b>SALA ATTREZZI</b><br>08.00 – 17.00 <b>SALA ATTREZZI</b><br>Dal 1 ottobre |
| 09.00 – 20.00 <b>PISCINA</b>   | 09.00 – 20.00 <b>PISCINA</b>   | 09.00 – 18.00 <b>PISCINA</b>  |
| 11.15 – 12.15 <b>FIT GYM</b><br>Yulia (sala 1)*  | 09.00 – 10.00 <b>NUOTO PRO TRIATHLON</b><br>Daniele  | 10.00 – 11.00 <b>RISVEGLIO MUSCOLARE</b><br>Yulia (sala 1)*                               |
| 14.00 – 15.00 <b>CORSO DI NUOTO</b><br>Alessandra  | 12.00 – 12.45 <b>AQUAGYM</b> Yulia<br>18.30 – 19.30 (orario pomeridiano da maggio a settembre) |   |
| 18.30 – 19.15 <b>POWER STRETCHING</b><br>Raffaella (sala 1)*                                   | 13.30 – 15.00 <b>CORSO DI NUOTO</b><br>Alessandra  |   |
| 18.30 – 19.30 <b>CORSO DI NUOTO</b><br>Alessandra  | 14.30 – 15.30 <b>GROUP CYCLING</b><br>P. D'Arpa (sala 2)*                                      |   |
| 19.00 – 20.00 <b>CORSO PADEL ADULTI</b><br>Daniele e Davide                                    | 18.15 – 19.15 <b>TOTAL BODY</b><br>Alessandra (sala 2)*  |   |
| 19.00 – 20.00 <b>CORSO TENNIS ADULTI</b><br>Daniele, Davide                                    | 18.30 – 19.15 <b>POWER STRETCHING</b><br>Raffaella (sala 1)*                                   |   |
| 19.30 – 20.30 <b>PILATES E POWER YOGA</b><br>Simona (sala 1)*                                  | 19.00 – 20.00 <b>PREPARAZIONE ATLETICA (7)</b><br>Patrizia (sala 3)*                           |   |
|  | 19.00 – 20.00 <b>CORSO TENNIS ADULTI</b><br>Daniele, Davide                                    |   |
|  |  | Domenica  |
|  |  | 09.00 – 14.00 <b>SALA ATTREZZI</b><br>Dal 1 ottobre                                       |
|  |  | 09.00 – 17.00 <b>PISCINA</b>  |

**AQUAGYM** inizio 2 settembre  
**CORSO DI NUOTO** inizio 16 settembre  
**GROUP CYCLING** inizio 23 settembre  
**BALLI DI GRUPPO** inizio 2 ottobre

**TOTAL BODY** inizio 9 settembre  
**FIT GYM** inizio 17 settembre  
**PREPAR. ATLETICA** inizio 9 settembre  
**TENNIS E PADEL** inizio 16 settembre

**TRIATHLON** inizio 16 settembre  
**POWER STRETCHING** inizio 10 settembre  
**PILATES E POWER YOGA** inizio 3 settembre  
**CROSS TRAINING** inizio 9 settembre