Programmazione corsi per adulti e orari degli impianti

Lunedì

08.00 – 21.00	**SALA ATTREZZI** Raffaella e Giovanni
09.00 – 20.00	**PISCINA**
09.00 – 10.00	**NUOTO PRO TRIATHLON** Daniele Prossima attivazione
10.30 – 11.30	**CORSO PADEL ADULTI** Daniele e Davide Prenotazione
12.00 – 12.45 18.30 – 19.30	**AQUAGYM** Yulia Data da destinarsi
18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	**CORSO DI NUOTO** Alessandra Prenotazione
14.30 – 15.30	**GROUP CYCLING** P. D'Arpa Prossima attivazione ZONA 3
16.15 – 19.30	**BALLI DI GRUPPO** Giorgio e Silvia Prossima attivazione
18.15 – 19.15	**TOTAL BODY** Alessandra ZONA 1
18.30 – 19.30	**BALLI CARAIBICI** Gisa Prossima attivazione
19.00 – 20.00	**PREPARAZIONE ATLETICA** Patrizia ZONA 2
19.00 – 20.00	**CORSO TENNIS ADULTI** Daniele e Davide Prenotazione
19.30 – 20.30	**CROSS TRAINING** Ilario ZONA 3

Martedì

09.00 – 21.00	**SALA ATTREZZI** Raffaella e Giovanni
09.00 – 20.00	**PISCINA**
11.15 – 12.15	**FIT GYM** Yulia ZONA 3
18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	**CORSO DI NUOTO** Alessandra Prenotazione
18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	**CORSO PADEL ADULTI** Daniele e Davide Prenotazione
18.30 – 19.15	**POWER STRETCHING** Raffaella ZONA 1
19.00 – 20.00	**CORSO TENNIS ADULTI** Daniele e Davide Prenotazione
19.30 – 20.30	**PILATES E POWER YOGA** Simona ZONA 1

Mercoledì

08.00 – 21.00	**SALA ATTREZZI** Raffaella e Giovanni
09.00 – 20.00	**PISCINA**
09.00 – 10.00	**NUOTO PRO TRIATHLON** Daniele Prossima attivazione
12.00 – 12.45	**AQUAGYM** Yulia Data da destinarsi
18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	**CORSO DI NUOTO** Alessandra Prenotazione
16.15 – 19.30	**BALLI DI GRUPPO** Giorgio e Silvia Prossima attivazione
18.15 - 19.15	**TOTAL BODY** Alessandra ZONA 1
18.30 - 19.30	**BALLI CARAIBICI** Gisa Prossima attivazione
19.00 – 20.00	**PREPARAZIONE ATLETICA** Patrizia ZONA 2
19.00 – 20.00	**CORSO TENNIS ADULTI** Daniele e Davide Prenotazione
19.30 – 20.30	**CROSS TRAINING** Ilario ZONA 3

Giovedì

09.00 – 21.00	**SALA ATTREZZI** Raffaella e Giovanni
09.00 – 20.00	**PISCINA**
11.15 – 12.15	**FIT GYM** Yulia ZONA 3
18.30 – 19.15	**POWER STRETCHING** Raffaella ZONA 1
18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	**CORSO DI NUOTO** Alessandra Prenotazione
18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	**CORSO PADEL ADULTI** Daniele e Davide Prenotazione
19.00 – 20.00	**CORSO TENNIS ADULTI** Daniele e Davide Prenotazione
19.30 – 20.30	**PILATES E POWER YOGA** Simona ZONA 1

Venerdì

08.00 – 21.00	**SALA ATTREZZI** Raffaella e Giovanni
09.00 – 20.00	**PISCINA**
09.00 – 10.00	**NUOTO PRO TRIATHLON** Daniele Prossima attivazione
12.00 – 12.45 18.30 – 19.30	**AQUAGYM** Yulia Prenotazione dal 2 giugno
18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	**CORSO DI NUOTO** Alessandra Prenotazione
14.30 – 15.30	**GROUP CYCLING** P. D'Arpa Prossima attivazione ZONA 3
18.15 –19.15	**TOTAL BODY** Alessandra ZONA 4
18.30 – 19.15	**POWER STRETCHING** Raffaella ZONA 1
19.00 – 20.00	**PREPARAZIONE ATLETICA** Patrizia ZONA 2
19.00 – 20.00	**CORSO TENNIS ADULTI** Daniele e Davide Prenotazione
19.30 – 20.30	**CROSS TRAINING** Ilario ZONA 3

Sabato

08.00 – 13.00	**SALA ATTREZZI** Raffaella e Giovanni
08.00 – 17.00	**SALA ATTREZZI** Raffaella e Giovanni
09.00 – 18.00	**PISCINA**
10.00 – 11.00	**RISVEGLIO MUSCOLARE** Yulia ZONA 3

Domenica

09.00 – 14.00	**SALA ATTREZZI** Raffaella e Giovanni
09.00 – 17.00	**PISCINA**

ZONA 1: PRATO CENTRALE **ZONA 2:** CAMPI DI CALCIO
ZONA 3: GAZEBO PRATO ADIACENTE PERCORSO RUNNING **ZONA 4:** PRATO ADIACENTE PARCO ATTREZZATO

È necessario utilizzare un tappetino personale durante la sessione di allenamento.I corsi si svolgono tutti all'aperto.
Nel rispetto delle misure di sicurezza, per le discipline che si svolgono in spazi limitati, prenotare, sempre contattando l'istruttore.