



Programmazione corsi per adulti



Lunedì

9.00 – 20.00	PISCINA
9.30 – 21.00	PALESTRA OUTDOOR Giovanni e Raffaella
9.30 – 10.30	TOTAL FITNESS* Golaski ZONA 3
10.00 – 11.00	TORNA IN FORMA* Arianna ZONA 3 o ZONA 4
10.30 – 11.30	CORSO PADEL BASE Daniele
12.00 – 12.45	AQUAGYM Yulia
13.30 – 14.30	FUNZIONALE Arianna ZONA 1 o ZONA 3
14.15 – 15.15	GROUP CYCLING* Piero ZONA 3
17.00 – 18.00	TORNA IN FORMA* Arianna
18.00 – 19.00	TOTAL BODY Alessandra ZONA 3 o ZONA 4
18.30 – 19.15	AQUAGYM Yulia
19.00 – 20.00	CORSO TENNIS ADULTI Daniele e Davide
19.30 – 20.30	ALLENAMENTO FUNZIONALE Ilario ZONA 1 o ZONA 3
19.00 – 20.00	PREPARAZIONE ATLETICA Patrizia ZONA 2 o ZONA 3
19.30 – 20.30	TOTAL FITNESS* Golaski ZONA 1

Martedì

9.00 – 20.00	PISCINA
9.30 – 21.00	PALESTRA OUTDOOR Giovanni e Raffaella
9.30 – 10.30	POSTURALE* Golaski ZONA 1
10.00 – 11.00	TORNA IN FORMA* Arianna ZONA 3 o ZONA 4
11.30 – 12.30	FIT GYM Yulia ZONA 3
13.30 – 14.30	FUNZIONALE Arianna ZONA 1 o ZONA 3
17.00 – 18.00	TORNA IN FORMA* Arianna
18.00 – 19.00	CORSO PADEL BASE Daniele
18.30 – 19.15	POWER STRETCHING Raffaella ZONA 1 o ZONA 3
18.30 – 19.30	CORSO NUOTO Alessandra
19.00 – 20.00	CORSO TENNIS ADULTI Daniele e Davide
19.30 – 20.30	PILATES E POWER YOGA Simona ZONA 1 o ZONA 3
19.00 – 20.00	PADEL PERFEZIONAMENTO* Alberto

Mercoledì

9.00 – 20.00	PISCINA
9.30 – 21.00	PALESTRA OUTDOOR Giovanni e Raffaella
9.30 – 10.30	TOTAL FITNESS* Golaski ZONA 3
10.00 – 11.00	TORNA IN FORMA* Arianna ZONA 3 o ZONA 4
12.00 – 12.45	AQUAGYM Yulia
14.15 – 15.15	GROUP CYCLING* Piero ZONA 3
17.00 – 18.00	TORNA IN FORMA* Arianna
18.00 – 19.00	TOTAL BODY Alessandra ZONA 3 o ZONA 4
19.00 – 20.00	CORSO TENNIS ADULTI Daniele e Davide
19.30 – 20.30	ALLENAMENTO FUNZIONALE Ilario ZONA 1 o ZONA 3
19.00 – 20.00	PREPARAZIONE ATLETICA Patrizia ZONA 2 o ZONA 3
19.30 – 20.30	TOTAL FITNESS* Golaski ZONA 1

Giovedì

9.00 – 20.00	PISCINA
9.30 – 21.00	PALESTRA OUTDOOR Giovanni e Raffaella
9.30 – 10.30	POSTURALE* Golaski ZONA 1
10.00 – 11.00	TORNA IN FORMA* Arianna ZONA 3 o ZONA 4
11.30 – 12.30	FIT GYM Yulia ZONA 3
13.30 – 14.30	FUNZIONALE Arianna ZONA 1 o ZONA 3
17.00 – 18.00	TORNA IN FORMA* Arianna
18.30 – 19.15	POWER STRETCHING Raffaella ZONA 1 o ZONA 3
18.00 – 19.00	CORSO PADEL BASE Daniele
18.30 – 19.30	CORSO NUOTO Alessandra
19.00 – 20.00	CORSO TENNIS ADULTI Daniele e Davide
19.30 – 20.30	PILATES E POWER YOGA Simona ZONA 1 o ZONA 3
19.00 – 20.00	PADEL PERFEZIONAMENTO* Alberto

Venerdì

9.00 – 20.00	PISCINA
9.30 – 21.00	PALESTRA OUTDOOR Giovanni e Raffaella
9.30 – 10.30	TOTAL FITNESS* Golaski ZONA 3
10.00 – 11.00	TORNA IN FORMA* Arianna ZONA 3 o ZONA 4
12.00 – 12.45	AQUAGYM Yulia
14.15 – 15.15	GROUP CYCLING* Piero ZONA 3
17.00 – 18.00	TORNA IN FORMA* Arianna
18.00 – 19.00	TOTAL BODY Alessandra ZONA 3 o ZONA 4
18.30 – 19.15	AQUAGYM Yulia
19.00 – 20.00	CORSO TENNIS ADULTI Daniele e Davide
19.00 – 20.00	PREPARAZIONE ATLETICA Patrizia ZONA 2 o ZONA 3
19.30 – 20.30	TOTAL FITNESS* Golaski ZONA 1
19.30 – 20.30	ALLENAMENTO FUNZIONALE Ilario ZONA 1 o ZONA 3

Sabato

8.00 – 14.00	PALESTRA OUTDOOR Giovanni e Raffaella
9.00 – 19.00	PISCINA
9.30 – 10.30	FIT GYM Yulia ZONA 3
9.30 – 10.30	PREPARAZIONE ATLETICA Patrizia ZONA 2 o ZONA 3

Domenica

9.00 – 13.00	PALESTRA OUTDOOR Daniele
9.00 – 19.00	PISCINA

La programmazione potrebbe subire variazioni

Programmazione attiva nei periodi di apertura del club, in linea con i Dpcm e le ordinanze regionali in materia di contrasto alla diffusione del Covid-19

PER CONOSCERE LE ZONE IN CUI SI SVOLGERANNO I CORSI, CONTATTARE GLI ISTRUTTORI.

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.

* CORSI A PAGAMENTO

AGGIORNAMENTO DEL 7 GIUGNO 2021