



Corsi per adulti

| Lunedì | | | Martedì | | | Mercoledì | | | Giovedì | | | Venerdì | | |
|--------------------------------|------------------------|------------------------------------|------------------------------|----------------------|---------------------------|--------------------------------|------------------------|------------------------------------|------------------------------|----------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------|-----------------------------------|
| 9.00 - 20.00 | PISCINA | | 9.00 - 20.00 | PISCINA | | 9.00 - 20.00 | PISCINA | | 9.00 - 20.00 | PISCINA | | 9.00 - 20.00 | PISCINA | |
| 8.00 - 21.00 | PALESTRA | Giovanni e Raffaella | 9.00 - 21.00 | PALESTRA | Giovanni e Raffaella | 8.00 - 21.00 | PALESTRA | Giovanni e Raffaella | 9.00 - 21.00 | PALESTRA | Giovanni e Raffaella | 8.00 - 21.00 | PALESTRA | Giovanni e Raffaella |
| 8.30 - 9.30 17.15 - 18.30 | TORNA IN FORMA* | Arianna Zona 3 | 8.30 - 9.30 17.15 - 18.30 | TORNA IN FORMA* | Arianna Zona 3 | 9.30 - 10.30 | TOTAL FITNESS* | Golaski Zona 1 o Sala 1 | 8.30 - 9.30 17.15 - 18.30 | TORNA IN FORMA* | Arianna Zona 3 | 8.30 - 9.30 17.15 - 18.30 | TORNA IN FORMA* | Arianna Zona 3 |
| 9.30 - 10.30 | TOTAL FITNESS* | Golaski Zona 1 o Sala 1 | 9.30 - 10.30 | POSTURALE* | Golaski Zona 1 o Sala 1 | 8.30 - 9.30 17.15 - 18.30 | TORNA IN FORMA* | Arianna Zona 3 | 9.30 - 10.30 | POSTURALE* | Golaski Zona 1 o Sala 1 | 9.30 - 10.30 | TOTAL FITNESS* | Golaski Zona 1 o Sala 1 |
| 10.30 - 11.30 | CORSO PADEL BASE | Daniele Campo 1 | 11.30 - 12.30 | FIT GYM | Yulia Sala 3 o Sala 1 | 12.00 - 12.45 18.30 - 19.15 | AQUAGYM | Yulia Piscina | 11.30 - 12.30 | FIT GYM | Yulia Sala 3 o Sala 1 | 12.00 - 12.45 | AQUAGYM | Yulia Piscina |
| 12.00 - 12.45 18.30 - 19.15 | AQUAGYM | Yulia Piscina | 13.30 - 14.30 | FUNZIONALE | Arianna Zona 3 | 14.15 - 15.15 | GROUP CYCLING* | Piero Sala 3 | 13.30 - 14.30 | FUNZIONALE | Arianna Zona 3 | 13.30 - 15.00 | CORSO NUOTO | Alessandra Piscina |
| 13.30 - 15.00 | CORSO NUOTO | Alessandra Piscina | 13.30 - 15.00 | CORSO NUOTO | Alessandra Piscina | 13.30 - 15.00 | CORSO NUOTO | Alessandra Piscina | 13.30 - 15.00 | CORSO NUOTO | Alessandra Piscina | 14.15 - 15.15 | GROUP CYCLING* | Piero Sala 3 |
| 14.15 - 15.15 | GROUP CYCLING* | Piero Sala 3 | 18.00 - 19.00 | CORSO PADEL BASE | Daniele Campo 1 | 15.30 - 16.30 16.30 - 17.30 | B. LATINO AMERICANI* | Giorgio e Silvia resp. Gisa Sala 1 | 18.30 - 19.15 | POWER STRETCHING | Raffaella Zona 1 o Sala 1 | 18.00 - 19.00 | TOTAL BODY | Alessandra Zona 4 o Sala 3 |
| 15.30 - 16.30 16.30 - 17.30 | B. LATINO AMERICANI* | Giorgio e Silvia resp. Gisa Sala 1 | 18.30 - 19.15 | POWER STRETCHING | Raffaella Zona 1 o Sala 1 | 18.00 - 19.00 | TOTAL BODY | Alessandra Zona 4 o Sala 3 | 18.00 - 19.00 | CORSO PADEL BASE | Daniele Campo 1 | 18.30 - 19.15 | POWER STRETCHING | Raffaella Zona 1 o Sala 1 |
| 18.00 - 19.00 | TOTAL BODY | Alessandra Zona 4 o Sala 3 | 18.30 - 19.30 | CORSO NUOTO | Alessandra Piscina | 19.00 - 23.00 | CORSO TENNIS ADULTI | Daniele, Ivanna e Davide | 18.30 - 19.30 | CORSO NUOTO | Alessandra Piscina | 19.00 - 20.30 | CORSO TENNIS ADULTI | Daniele, Ivanna e Davide |
| 18.30 - 19.15 | AQUAGYM | Yulia da aprile a novembre | 19.00 - 20.30 | CORSO TENNIS ADULTI | Daniele, Ivanna e Davide | 19.30 - 20.30 | ALLENAMENTO FUNZIONALE | Ilario Sala 2 o Sala 3 | 19.00 - 20.30 | CORSO TENNIS ADULTI | Daniele, Ivanna e Davide | 19.00 - 20.00 | PREPARAZIONE ATLETICA | Patrizia Zona 4 o Zona 2 o Sala 3 |
| 19.00 - 20.30 | CORSO TENNIS ADULTI | Daniele, Ivanna e Davide | 19.00 - 20.00 | CORSO PADEL* | Jerry | 19.00 - 20.00 | PREPARAZIONE ATLETICA | Patrizia Zona 4 o Zona 2 o Sala 3 | 19.00 - 20.00 | CORSO PADEL* | Jerry | 19.30 - 20.30 | TOTAL FITNESS* | Golaski Zona 1 o Sala 1 |
| 19.30 - 20.30 | ALLENAMENTO FUNZIONALE | Ilario Sala 2 o Sala 3 | 19.30 - 20.30 | PILATES E POWER YOGA | Simona Sala 1 o Sala 3 | 19.30 - 20.30 | TOTAL FITNESS* | Golaski Zona 1 o Sala 1 | 19.30 - 20.30 | PILATES E POWER YOGA | Simona Sala 1 o Sala 3 | 19.30 - 20.30 | ALLENAMENTO FUNZIONALE | Ilario Sala 2 o Sala 3 |
| 19.00 - 20.00 | PREPARAZIONE ATLETICA | Patrizia Zona 4 o Zona 2 o Sala 3 | | | | | | | | | | | | |
| 19.30 - 20.30 | TOTAL FITNESS* | Golaski Zona 1 o Sala 1 | | | | | | | | | | | | |

Sabato

| | | |
|---------------|-----------------------|-----------------------------------|
| 9.00 - 19.00 | PISCINA | |
| 8.00 - 17.00 | PALESTRA | Giovanni e Raffaella |
| 8.30 - 9.30 | CORSO PADEL* | Jerry |
| 9.30 - 10.30 | FIT GYM | Yulia Sala 3 o Sala 1 |
| 10.30 - 11.30 | PREPARAZIONE ATLETICA | Patrizia Zona 4 o Zona 2 o Sala 3 |
| 11.30 - 12.30 | GYMPX | Ilario Sala 3 |

AGGIORNATO AL 05/10/22

Domenica

| | | |
|--------------|----------|---------|
| 9.00 - 19.00 | PISCINA | |
| 9.00 - 13.00 | PALESTRA | Daniele |

La programmazione potrebbe subire variazioni, soprattutto nel periodo estivo, a causa delle alte temperature e della pausa del mese di agosto. Si consiglia di rivolgersi al ricevimento per farsi inserire nelle chat WhatsApp dei corsi e ricevere aggiornamenti in tempo reale dagli istruttori.

Per conoscere le zone in cui si svolgeranno i corsi, contattare gli istruttori.

Zona 1: prato centrale
Zona 2: campo di calcio in sintetico
Zona 3: capannone bianco
Zona 4: prato centrale Paradiso

Sala 1: sala danza Golaski
Sala 2: palestra accanto campo di basket
Sala 3: gazebo in legno Paradiso

È necessario usare un tappetino personale durante l'allenamento. I corsi si svolgono tutti nel rispetto delle misure di sicurezza anti-covid vigenti.

*corsi a pagamento

