

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI	
SALA 1	PISCINA	SALA 1	PISCINA	SALA 1	PISCINA
PRIMO PIANO		PRIMO PIANO		PRIMO PIANO	
PILATES 8:45 - 9:30	NUOTO LIBERO 8:00 - 16:30		NUOTO LIBERO 8:00 - 10:30	GINNASTICA POSTURALE 10:00 - 10:45	NUOTO LIBERO 8:00 - 15:45
GINNASTICA ANTALGICA 9:30 - 10:15	AQUAGYM BASE 10:30 - 11:15	GINNASTICA DOLCE BASE 10:00 - 10:45	NUOTO LIBERO 11:30 - 16:30	ADDOMINALI STRETCHING 10:45 - 11:30	AQUAGYM BASE 10:30 - 11:15
GINNASTICA DOLCE BASE 10:15 - 11:00	AQUAGYM AVANZATO 11:15 - 12:00	POSTURALE AVANZATO PILATES 10:45 - 11:30			AQUAGYM AVANZATO 11:15 - 12:00
			AQUACIRCUIT 13:15 - 14:00		AQUAGYM AVANZATO 13:15 - 14:00
BODY PUMP 18:20 - 18:50	NUOTO LIBERO 18:45 - 21:00		NUOTO LIBERO 18:45 - 21:00		NUOTO LIBERO 18:45 - 21:00
FIT CROSS 19:00 - 19:30	AQUAFITNESS 19:30 - 20:15	BODY SCULPT 19:00 - 19:30	AQUAGYM 19:15 - 20:00	GAG 18:30 - 19:10	
UPPER BODY 19:30 - 20:10	AQUAFITNESS 20:15 - 21:00	POWER STRETCH 19:30 - 20:00	AQUAGYM 20:00 - 20:45	PILATES 19:10 - 19:50	
		JAZZERCISE 20:00 - 20:45		TOTAL BODY 19:50 - 20:30	
GIOVEDI		VENERDI		SABATO	
SALA 1	PISCINA	SALA 1	PISCINA	SALA 1	PISCINA
PRIMO PIANO		PRIMO PIANO		PRIMO PIANO	
GINNASTICA DOLCE BASE 10:00 - 10:45	NUOTO LIBERO 8:00 - 16:30		NUOTO LIBERO 8:00 - 15:45		NUOTO LIBERO 8:00 - 09:00
POSTURALE AVANZATO/ PILATES 10:45 - 11:30		ADDOMINALI+ STRETCHING 11:00 - 11:45		JAZZERCISE 10:00 - 11:00	NUOTO LIBERO 12:30 - 18:00
GAG 11:30 - 12:15		PILATES 11:45 - 12:30	AQUAFUSION 13:15 - 14:00		TABATA 13:15 - 14:00
TOTAL BODY WORKOUT 19:00 - 19:45	NUOTO LIBERO 18:45 - 21:00	TOTAL BODY 18:00 - 18:40	NUOTO LIBERO 18:45 - 21:00		
UPPER BODY 19:45 - 20:30	AQUAGYM 19:15 - 20:00	PILATES 18:50 - 19:30	AQUAGYM 19:30 - 20:15		
PILATES 20:30 - 21:15	AQUAGYM 20:00 - 20:45				

VALIDO A PARTIRE DAL 01/04/2026

PRENOTARE NEL GIORNO PRECEDENTE OPPURE NELLA STESSA GIORNATA DEL CORSO TELEFONANDO DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 08:00 21:30, SABATO 08:00 18:30 OPPURE TRAMITE E-MAIL. PUOI CONSULTARE IL CALENDARIO ANCHE SUL NOSTRO SITO

WWW.SEC-SPORT.IT

02 70 63 54 57

PRENOTAZIONI@SEC-SPORT.IT