

| LUNEDI'                                        |                               | MARTEDI'                                       |                                      | MERCOLEDI'                                |                                      |
|------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|
| SALA 1                                         | PISCINA                       | SALA 1                                         | PISCINA                              | SALA 1                                    | PISCINA                              |
| PRIMO PIANO                                    |                               | PRIMO PIANO                                    |                                      | PRIMO PIANO                               |                                      |
| PILATES<br>9:00 - 9:45                         | NUOTO LIBERO<br>8:00 - 16:30  |                                                | NUOTO LIBERO<br>8:00 - 16:30         | GINNASTICA<br>POSTURALE<br>10:00 - 10:45  | NUOTO LIBERO<br>8:00 - 16:30         |
| GINNASTICA<br>ANTALGICA<br>9:45 - 10:30        |                               | GINNASTICA DOLCE<br>BASE<br>10:30 - 11:15      | AQUAGYM BASE<br>10:45 - 11:30        | ADDOMINALI<br>STRETCHING<br>10:45 - 11:30 | AQUAGYM BASE<br>10:30 - 11:15        |
| GINNASTICA DOLCE<br>BASE<br>10:30 - 11:15      |                               | POSTURALE<br>AVANZATO PILATES<br>10:45 - 11:30 | AQUAGYM<br>AVANZATO<br>11:30 - 12:15 | GINNASTICA DOLCE<br>BASE<br>11:30 - 12:15 | AQUAGYM<br>AVANZATO<br>11:15 - 12:00 |
|                                                |                               |                                                | AQUAGYM<br>13:15 - 14:00             |                                           | AQUAGYM<br>13:00 - 13:45             |
| BODY PUMP<br>18:20 - 18:50                     | NUOTO LIBERO<br>18:45 - 21:00 |                                                | NUOTO LIBERO<br>18:45 - 21:00        | GAG<br>18:30 - 19:10                      | NUOTO LIBERO<br>18:45 - 21:00        |
| FIT CROSS<br>19:00 - 19:30                     | AQUAGYM<br>19:30 - 20:15      | BODY SCULPT<br>19:00 - 19:30                   | AQUAGYM<br>19:15 - 20:00             | PILATES<br>19:10 - 19:50                  | AQUAGYM<br>19:30 - 20:15             |
| CIRCUIT TRAINING<br>19:30 - 20:10              | AQUAGYM<br>20:15 - 21:00      | POWER STRETCH<br>19:30 - 20:00                 | AQUAGYM<br>20:00 - 20:45             |                                           | AQUAGYM<br>20:15 - 21:00             |
|                                                |                               | JAZZERCISE<br>20:00 - 20:45                    |                                      |                                           |                                      |
| GIOVEDI'                                       |                               | VENERDI'                                       |                                      | SABATO                                    |                                      |
| SALA 1                                         | PISCINA                       | SALA 1                                         | PISCINA                              | SALA 1                                    | PISCINA                              |
| PRIMO PIANO                                    |                               | PRIMO PIANO                                    |                                      | PRIMO PIANO                               |                                      |
| GINNASTICA DOLCE<br>BASE<br>10:00 - 10:45      | NUOTO LIBERO<br>8:00 - 16:30  |                                                | NUOTO LIBERO<br>8:00 - 13:10         |                                           | NUOTO LIBERO<br>8:00 - 09:00         |
| POSTURALE<br>AVANZATO PILATES<br>10:45 - 11:30 |                               | ADDOMINALI+<br>STRETCHING<br>11:00 - 11:45     | AQUAGYM BASE<br>10:30 - 11:15        | JAZZERCISE<br>10:00 - 11:00               | NUOTO LIBERO<br>12:15 - 18:00        |
| GAG<br>11:30 - 12:15                           |                               | PILATES<br>11:45 - 12:30                       | AQUAGYM<br>AVANZATO<br>11:15 - 12:00 |                                           | ACQUAGYM<br>13:15 - 14:00            |
|                                                |                               |                                                | AQUAGYM<br>13:15 - 14:00             |                                           |                                      |
| ADDOMINALI<br>18:45 - 19:15                    | NUOTO LIBERO<br>18:45 - 21:00 |                                                | NUOTO LIBERO<br>14:00 - 16:30        |                                           |                                      |
| BODY BALANCE<br>19:20 - 20:05                  | AQUAGYM<br>19:15 - 20:00      | TOTAL BODY<br>18:00 - 18:40                    | NUOTO LIBERO<br>18:45 - 21:00        |                                           |                                      |
| TOTAL BODY<br>20:10 - 20:55                    | AQUAGYM<br>20:00 - 20:45      | PILATES<br>18:50 - 19:30                       |                                      |                                           |                                      |

**VALIDO A PARTIRE DAL 01/09/2026**

**PRENOTARE NEL GIORNO PRECEDENTE OPPURE NELLA STESSA GIORNATA DEL CORSO TELEFONANDO DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 08:00 21:30, SABATO 08:00 18:30. I CORSI SERALI SONO PRENOTABILI ESCLUSIVAMENTE ON-LINE TRAMITE IL NOSTRO SITO**

**[WWW.SEC-SPORT.IT](http://WWW.SEC-SPORT.IT)**  
**02 70 63 54 57**  
**[PRENOTAZIONI@SEC-SPORT.IT](mailto:PRENOTAZIONI@SEC-SPORT.IT)**