

LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ		
SALA 1 SECONDO PIANO	SALA 2 PRIMO PIANO	PISCINA	SALA 1 SECONDO PIANO	SALA 2 PRIMO PIANO	PISCINA	SALA 1 SECONDO PIANO	SALA 2 PRIMO PIANO	PISCINA
		<b>NUOTO LIBERO</b> 8:00 – 15:30			<b>NUOTO LIBERO</b> 8:00 – 15:30			<b>NUOTO LIBERO</b> 8:00 – 15:30
		<b>AQUAGYM</b> AVANZATO 10 30 11 15		<b>GINNASTICA DOLCE</b> BASE 10 00 10 45				<b>AQUAGYM</b> AVANZATO 10 30 11 15
		<b>AQUAGYM BASE</b> 11 15 12 00		<b>POSTURALE</b> AVANZATO /PILATES 10 45 11 30				<b>AQUAGYM BASE</b> 11 15 12 00
					<b>AQUACIRCUIT</b> 13 15 14 00			
		<b>NUOTO LIBERO</b> 18:30 – 2 1:20			<b>NUOTO LIBERO</b> 18:30 – 2 1:20			<b>NUOTO LIBERO</b> 18:30 – 2 1:20
					<b>AQUAGYM</b> 19 00 19 45		<b>TOTAL BODY GAG</b> 19 00 19 45	
	<b>FIT CROSS</b> 19 00 19 45	<b>AQUAGYM</b> 19 15 20 00					<b>POSTURALE</b> AVANZATO /PILATES 19 45 20 30	
GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO		
SALA 1 SECONDO PIANO	SALA 2 PRIMO PIANO	PISCINA	SALA 1 SECONDO PIANO	SALA 2 PRIMO PIANO	PISCINA	SALA 1 SECONDO PIANO	SALA 2 PRIMO PIANO	PISCINA
		<b>NUOTO LIBERO</b> 8:00 – 15:30			<b>NUOTO LIBERO</b> 8:00 – 2 1:20			<b>NUOTO LIBERO</b> 10:30 – 18:20
	<b>GINNASTICA DOLCE</b> BASE 10 00 10 45							
	<b>POSTURALE</b> AVANZATO /PILATES 10 45 11 30							
					<b>AQUAFUSION</b> 13 15 14 00			<b>AQUAGYM WE</b> 13 15 14 00
		<b>NUOTO LIBERO</b> 18:30 – 2 1:20			<b>NUOTO LIBERO</b> 18:30 – 2 1:30			
	<b>CIRCUIT TRAINING</b> 19 00 19 45	<b>AQUACIRCUIT</b> 19 00 19 45			<b>AQUAGYM</b> 19 15 20 00			

**VALIDO A PARTIRE DAL 01 06 2022**

**COME PRENOTARE:** SI POTRÀ EFFETTUARE LA PROPRIA PRENOTAZIONE NEL GIORNO PRECEDENTE OPPURE NELLA STESSA GIORNATA DEL CORSO TELEFONANDO NEI SEGUENTI ORARI:  
DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE 08:00 ALLE 2 1:30, IL SABATO DALLE 08:00 ALLE 18:30. PUOI CONSULTARE IL CALENDARIO ANCHE SUL NOSTRO SITO: [WWW.SEC-SPORT.IT](http://WWW.SEC-SPORT.IT)

**TEL. 02 70 63 54 57      PRENOTAZIONI@SEC-SPORT.IT**