

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'	
SALA 1	PISCINA	SALA 1	PISCINA	SALA 1	PISCINA
PRIMO PIANO		PRIMO PIANO		PRIMO PIANO	
PILATES 9:00 – 9:45	NUOTO LIBERO 8:00 – 16:30		NUOTO LIBERO 8:00 – 16:30	GINNASTICA POSTURALE 10:00 – 10:45	NUOTO LIBERO 8:00 – 16:30
GINNASTICA ANTALGICA 9:45 – 10:30		GINNASTICA DOLCE BASE 10:00 – 10:45	AQUAGYM BASE 10:45 – 11:30	ADDOMINALI STRETCHING 10:45 – 11:30	AQUAGYM BASE 10:30 – 11:15
GINNASTICA DOLCE BASE 10:30 – 11:15		POSTURALE AVANZATO PILATES 10:45 – 11:30	AQUAGYM AVANZATO 11:30 – 12:15	GINNASTICA DOLCE BASE 11:30 – 12:15	AQUAGYM AVANZATO 11:15 – 12:00
			AQUAGYM 13:15 – 14:00		AQUAGYM 13:00 – 13:45
BODY PUMP 18:20 – 18:50	NUOTO LIBERO 18:45 – 21:00		NUOTO LIBERO 18:45 – 21:00	GAG 18:30 – 19:10	NUOTO LIBERO 18:45 – 21:00
FIT CROSS 19:00 – 19:30	AQUAGYM 19:30 – 20:15	BODY SCULPT 19:00 – 19:30	AQUAGYM 19:15 – 20:00	PILATES 19:10 – 19:50	AQUAGYM 19:30 – 20:15
CIRCUIT TRAINING 19:30 – 20:10	AQUAGYM 20:15 – 21:00	POWER STRETCH 19:30 – 20:00	AQUAGYM 20:00 – 20:45		AQUAGYM 20:15 – 21:00
		JAZZERCISE 20:00 – 20:45			
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 – 13:10		NUOTO LIBERO 8:00 – 09:00
POSTURALE AVANZATO PILATES 10:45 – 11:30		ADDOMINALI+ STRETCHING 11:00 – 11:45	AQUAGYM BASE 10:30 – 11:15	JAZZERCISE 10:00 – 11:00	NUOTO LIBERO 12:15 – 18:00
GAG 11:30 – 12:15		PILATES 11:45 – 12:30	AQUAGYM AVANZATO 11:15 – 12:00		AQUAGYM 13:15 – 14:00
			AQUAGYM 13:15 – 14:00		
ADDOMINALI 18:45 – 19:15	NUOTO LIBERO 18:45 – 21:00		NUOTO LIBERO 14:00 – 16:30		
BODY BALANCE 19:20 – 20:05	AQUAGYM 19:15 – 20:00	TOTAL BODY 18:00 – 18:40	NUOTO LIBERO 18:45 – 21:00		
TOTAL BODY 20:10 – 20:55	AQUAGYM 20:00 – 20:45	PILATES 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
02 70 63 54 57
PRENOTAZIONI@SEC-SPORT.IT