

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 9:15 – 10:00	NUOTO LIBERO 8:00 – 15:45
GINNASTICA ANTALGICA 9:30 – 10:15	AQUAGYM AVANZATO 10:30 – 11:15	GINNASTICA DOLCE BASE 10:00 – 10:45	NUOTO LIBERO 11:30 – 16:30	ADDOMINALI STRETCHING 10:00 – 10:45	AQUAGYM AVANZATO 10:30 – 11:15
GINNASTICA DOLCE BASE 10:15 – 11:00	AQUAGYM BASE 11:15 – 12:00	POSTURALE AVANZATO PILATES 10:45 – 11:30		GINNASTICA POSTURALE 10:45 – 11:30	AQUAGYM BASE 11:15 – 12:00
			AQUACIRCUIT 13:15 – 14:00	ADDOMINALI STRETCHING 11:30 – 12:15	AQUAGYM AVANZATO 13:15 – 14:00
BODY PUMP 18:20 – 18:50	NUOTO LIBERO 18:45 – 21:00	CORE-CARDIO 18:20 – 18:50	NUOTO LIBERO 18:45 – 21:00		NUOTO LIBERO 18:45 – 21:00
FIT CROSS 19:00 – 19:30	AQUAFITNESS 19:15 – 20:00	HIIT 19:00 – 19:30	AQUAGYM 19:15 – 20:00	GAG 18:50 – 19:30	
UPPER BODY 19:30 – 20:10	AQUAFITNESS 20:00 – 20:45	CARDIO CIRCUIT 19:30 – 20:00	AQUAGYM 20:00 – 20:45	PILATES 19:40 – 20:20	
		JAZZERCISE 20:00 – 20:45		UPPER BODY 20:20 – 20:50	
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 19:20 – 20:05		
PILATES 20:30 – 21:15	AQUAGYM 20:00 – 20:45				

VALIDO A PARTIRE DAL 01/02/2026

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