

LUNEDI

SALA 1 PRIMO PIANO	PISCINA
	NUOTO LIBERO 8:00 - 16:30
GINNASTICA ANTALGICA 9:30 - 10:15	AQUAGYM AVANZATO 10:30 - 11:15
GINNASTICA DOLCE BASE 10:15 - 11:00	AQUAGYM BASE 11:15 - 12:00
	NUOTO LIBERO 18:30 - 21:00
FIT CROSS 19:00 19:45	AQUAGYM 19:00 - 19:45
PILATES 19:45 - 20:30	

MARTEDI

SALA 1 PRIMO PIANO	PISCINA
	NUOTO LIBERO 8:00 - 10:30
GINNASTICA DOLCE BASE 10:00 - 10:45	NUOTO LIBERO 11:45 - 16:00
POSTURALE AVANZATO PILATES 10:45 - 11:30	
	AQUACIRCUIT 13:15 - 14:00
	NUOTO LIBERO 18:30 - 21:00
BODY PUMP 19:00 19:45	AQUAGYM 19:00 - 19:45
	AQUAGYM 19:45 - 20:30

MERCOLEDI

SALA 1 PRIMO PIANO	PISCINA
	NUOTO LIBERO 8:00 - 16:30
	AQUAGYM AVANZATO 10:30 - 11:15
	AQUAGYM BASE 11:15 - 12:00
	AQUAGYM AVANZATO 12:00 - 12:45
TOTAL BODY/GAG 18:15 19:00	NUOTO LIBERO 18:30 - 21:00
TOTAL BODY/GAG 19:00 19:45	
PILATES 19:45 - 20:30	

GIOVEDI

SALA 1 PRIMO PIANO	PISCINA
	NUOTO LIBERO 8:00 - 16:30
GINNASTICA DOLCE BASE 10:00 - 10:45 POSTURALE AVANZATO/ PILATES 10:45 - 11:30	
	NUOTO LIBERO 18:30 - 19:00
CIRCUIT TRAINING 19:00 19:45	AQUAGYM 19:00 - 19:45
STEP TONE 19:45 - 20:30	NUOTO LIBERO 19:45 - 21:00

VENERDI

SALA 1 PRIMO PIANO	PISCINA
	NUOTO LIBERO 8:00 - 16:30
ADDOMINALI+ STRETCHING 11:00 - 11:45	
PILATES 11:45 - 12:30	AQUAFUSION 13:15 - 14:00
	ALLENAMENTO NUOTO AVANZATO CON ISTRUTTORE 17:30 - 18:30
TOTAL BODY/GAG 18:15 19:00	NUOTO LIBERO 18:30 - 21:00
	AQUAGYM 19:00 - 19:45

SABATO

SALA 1 PRIMO PIANO	PISCINA
	NUOTO LIBERO 8:00 - 09:00
JAZZERCISE 11:00 - 12:00	NUOTO LIBERO 12:30 - 18:00
	AQUAGYM WE 13:15 - 14:00

VALIDO A PARTIRE DAL 25/03/2023

COME 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

TEL. 02 70 63 54 57

PRENOTAZIONI@SEC-SPORT.IT