

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 – 16:00	PILATES DOLCE 9:15 – 10:00	NUOTO LIBERO 8:00 – 16:30
GINNASTICA ANTALGICA 9:30 – 10:15	AQUAGYM AVANZATO 10:30 – 11:15	GINNASTICA DOLCE BASE 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			AQUAGYM BASE 11:15 – 12:00
			AQUACIRCUIT 13:15 – 14:00		AQUAGYM AVANZATO 13:15 – 14:00
BODY PUMP 18:20 – 18:50	NUOTO LIBERO 18:30 – 21:00	BODY PUMP 18:20 – 18:50	NUOTO LIBERO 18:30 – 21:00	GAG 18:10 – 18:50	NUOTO LIBERO 18:30 – 21:00
FIT CROSS 19:00 – 19:30	AQUAGYM 19:00 – 19:45	FIT CROSS 19:00 – 19:30	AQUAGYM 19:00 – 19:45	GAG 18:50 – 19:30	
UPPER BODY 19:30 – 20:10	AQUAGYM 19:45 – 20:30	ADDOMINALI 19:30 – 20:00	AQUAGYM 19:45 – 20:30	UPPER BODY 19:40 – 20:20	
		JAZZERCISE 20:00 – 20:45		PILATES 20:20 – 21:00	
GIOVEDI		VENERDI		SABATO	
SALA 1	PISCINA	SALA 1	PISCINA	SALA 1	PISCINA
PRIMO PIANO		PRIMO PIANO		PRIMO PIANO	
	NUOTO LIBERO 8:00 – 16:00		NUOTO LIBERO 8:00 – 16:30		NUOTO LIBERO 8:00 – 09:00
GINNASTICA DOLCE BASE 10:00 – 10:45		ADDOMINALI+ STRETCHING 11:00 – 11:45		JAZZERCISE 11:00 – 12:00	NUOTO LIBERO 12:30 – 18:00
POSTURALE AVANZATO/ PILATES 10:45 – 11:30		PILATES 11:45 – 12:30	AQUAFUSION 13:15 – 14:00		AQUAGYM WE 13:15 – 14:00
PILATES 18:10 – 18:50	NUOTO LIBERO 18:30 – 21:00	GAG 18:15 – 19:00	NUOTO LIBERO 18:30 – 21:00		
CIRCUIT TRAINING 19:00 – 19:45	AQUAGYM 19:00 – 19:45		AQUAGYM 19:00 – 19:45		
STEP TONE 19:50 – 20:30	AQUAGYM 19:45 – 20:30				

VALIDO A PARTIRE DALL' 1/05/2024

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