

## LUNEDI

SALA 1 PRIMO PIANO	PISCINA
	<b>NUOTO LIBERO</b> 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
	<b>NUOTO LIBERO</b> 18:30 - 21:00
FIT CROSS 19:00 19:45	AQUAGYM 19:00 - 19:45
PILATES 19:45 - 20:30	AQUAGYM 19:45 - 20:30

## MARTEDI

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

## MERCOLEDI

SALA 1 PRIMO PIANO	PISCINA
	<b>NUOTO LIBERO</b> 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	<b>NUOTO LIBERO</b> 18:30 - 21:00
TOTAL BODY/GAG 19:00 19:45	
PILATES 19:45 - 20:30	

## GIOVEDI

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

## VENERDI

SALA 1 PRIMO PIANO	PISCINA
	<b>NUOTO LIBERO</b> 8:00 - 21:00
ADDOMINALI+ STRETCHING 11:00 - 11:45	
PILATES 11:45 - 12:30	AQUAFUSION 13:15 - 14:00
TOTAL BODY/GAG 18:15 19:00	
	AQUAGYM 19:00 - 19:45

## SABATO

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

**VALIDO A PARTIRE DALL' 1/09/2023**

**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](http://WWW.SEC-SPORT.IT)**

**TEL. 02 70 63 54 57**

**[PRENOTAZIONI@SEC-SPORT.IT](mailto:PRENOTAZIONI@SEC-SPORT.IT)**