

LUNEDI

SALA 1 PRIMO PIANO	PISCINA
PILATES 8:45 – 9:30	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
BODY PUMP 18:20 – 18:50	NUOTO LIBERO 18:30 – 21:00
FIT CROSS 19:00 – 19:30	AQUAFITNESS 19:00 – 19:45
UPPER BODY 19:30 – 20:10	AQUAFITNESS 19:45 – 20:30

MARTEDI

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	
	AQUACIRCUIT 13:15 – 14:00
BODY PUMP 18:20 – 18:50	NUOTO LIBERO 18:30 – 21:00
FIT CROSS 19:00 – 19:30	AQUAGYM 19:00 – 19:45
ADDOMINALI 19:30 – 20:00	AQUAGYM 19:45 – 20:30
JAZZERCISE 20:00 – 20:45	

MERCOLEDI

SALA 1 PRIMO PIANO	PISCINA
PILATES DOLCE 9:15 – 10:00	NUOTO LIBERO 8:00 – 16:00
	AQUAGYM AVANZATO 10:30 – 11:15
	AQUAGYM BASE 11:15 – 12:00
	AQUAGYM AVANZATO 13:15 – 14:00
	NUOTO LIBERO 18:30 – 21:00
GAG 18:50 – 19:30	
UPPER BODY 19:40 – 20:20	
PILATES 20:20 – 21:00	

GIOVEDI

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

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
TOTAL BODY 18:00 – 18:40	NUOTO LIBERO 18:30 – 21:00
PILATES 18:50 – 19:30	AQUAGYM 19:20 – 20:05

SABATO

SALA 1 PRIMO PIANO	PISCINA
	NUOTO LIBERO 8:00 – 09:00
JAZZERCISE 10:00 – 11:00	NUOTO LIBERO 12:30 – 18:00
	TABATA 13:15 – 14:00

VALIDO A PARTIRE DAL 8/04/2025

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