

LUNEDI

SALA 1	PISCINA
PRIMO PIANO	
PILATES 8:45 - 9:30	NUOTO LIBERO 8:00 - 16:30
GINNASTICA ANTALGICA 9:30 - 10:15	AQUAGYM BASE 10:30 - 11:15
GINNASTICA DOLCE BASE 10:15 - 11:00	AQUAGYM AVANZATO 11:15 - 12:00
BODY PUMP 18:20 - 18:50	NUOTO LIBERO 18:45 - 21:00
FIT CROSS 19:00 - 19:30	AQUAFITNESS 19:30 - 20:15
CIRCUIT TRAINING 19:30 - 20:10	AQUAFITNESS 20:15 - 21:00

MARTEDI

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

MERCOLEDI

SALA 1	PISCINA
PRIMO PIANO	
GINNASTICA POSTURALE 10:00 - 10:45	NUOTO LIBERO 8:00 - 15:45
ADDOMINALI STRETCHING 10:45 - 11:30	AQUAGYM BASE 10:30 - 11:15
	AQUAGYM AVANZATO 11:15 - 12:00
	AQUAGYM AVANZATO 13:15 - 14:00
	NUOTO LIBERO 18:45 - 21:00
GAG 18:30 - 19:10	
PILATES 19:10 - 19:50	
TOTAL BODY 19:50 - 20:30	

GIOVEDI

SALA 1	PISCINA
PRIMO PIANO	
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	
BODY PUMP 19:00 - 19:30	NUOTO LIBERO 18:45 - 21:00
FITCROSS 19:45 - 20:15	AQUAGYM 19:15 - 20:00
ADDOMINALI 20:20 - 20:50	AQUAGYM 20:00 - 20:45

VENERDI

SALA 1	PISCINA
PRIMO PIANO	
	NUOTO LIBERO 8:00 - 13:10
ADDOMINALI+ STRETCHING 11:00 - 11:45	
PILATES 11:45 - 12:30	AQUAFUSION 13:15 - 14:00
	NUOTO LIBERO 14:00 - 15:45
TOTAL BODY 18:00 - 18:40	NUOTO LIBERO 18:45 - 21:00
PILATES 18:50 - 19:30	AQUAGYM 19:30 - 20:15

SABATO

SALA 1	PISCINA
PRIMO PIANO	
	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 20/04/2026

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