s·é·c
SPORT & HEALTH CLUB
MILAN 1962

LUNEDI'

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

MARTEDI'

SALA 1 PRIMO PIANO	PISCINA
	NUOTO LIBERO 8:00 – 16:30
GINNASTICA DOLCE BASE 10:00 – 10:45	AQUAGYM BASE 10:45 – 11:30
YOGA POSTURALE 10:45 – 11:30	AQUAGYM AVANZATO 11:30 – 12:15
	AQUAGYM 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 PRIMO PIANO	PISCINA
GINNASTICA POSTURALE 10:00 – 10:45	NUOTO LIBERO 8:00 – 16:30
ADDOMINALI STRETCHING 10:45 – 11:30	AQUAGYM BASE 10:30 – 11:15
GINNASTICA DOLCE BASE 11:30 – 12:15	AQUAGYM AVANZATO 11:15 – 12:00
	AQUAGYM 13:00 – 13:45
BODY PUMP 18:30 – 19:10	NUOTO LIBERO 18:45 – 21:00
FITCROSS 19:10 – 19:50	AQUAGYM 19:30 – 20:15
	AQUAGYM 20:15– 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	
BODY BALANCE 18:45 – 19:30	NUOTO LIBERO 18:45 – 21:00
TOTAL BODY 19:35 – 20:20	AQUAGYM 19:15 – 20:00
ADDOMINALI 20:25 – 20:55	AQUAGYM 20:00– 20:45

VENERDI'

SALA 1 PRIMO PIANO	PISCINA
	NUOTO LIBERO 8:00 – 13:10
ADDOMINALI+ STRETCHING 11:00 – 11:45	AQUAGYM BASE 10:30 – 11:15
PILATES 11:45 – 12:30	AQUAGYM AVANZATO 11:15 – 12:00
	AQUAGYM 13:15 – 14:00
	NUOTO LIBERO 14:00 – 16:30
TOTAL BODY 18:00 – 18:40	NUOTO LIBERO 18:45 – 21:00
PILATES 18:50 – 19:30	

SABATO

SALA 1 PRIMO PIANO	PISCINA
	NUOTO LIBERO 8:00 – 09:00
JAZZERCISE 10:00 – 11:00	NUOTO LIBERO 12:15 – 18:00
BODY PUMP 11:00 – 11:45	ACQUAGYM 13:15 – 14:00
FIT CROSS 11:45 – 12:30	

VALIDO A PARTIRE DAL 19/11/2026

PRENOTARE NEL GIORNO PRECEDENTE OPPURE NELLA STESSA GIORNATA DEL CORSO TELEFONANDO DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 08:00 21:30, SABATO 08:00 18:30. I CORSI SERALI SONO PRENOTABILI ESCLUSIVAMENTE ON-LINE TRAMITE IL NOSTRO SITO

WWW.SEC-SPORT.IT

02 70 63 54 57

PRENOTAZIONI@SEC-SPORT.IT