

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 19:15 – 20:00
UPPER BODY 19:30 – 20:10	AQUAFITNESS 20:00 – 20:45

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
CORE-CARDIO 18:20 – 18:50	NUOTO LIBERO 18:45 – 21:00
HIIT 19:00 – 19:30	AQUAGYM 19:15 – 20:00
CARDIO CIRCUIT 19:30 – 20:00	AQUAGYM 20:00 – 20:45
JAZZERCISE 20:00 – 20:45	

MERCOLEDI

SALA 1	PISCINA
PRIMO PIANO	
GINNASTICA POSTURALE 9:15 – 10:00	NUOTO LIBERO 8:00 – 15:45
ADDOMINALI STRETCHING 10:00 – 10:45	AQUAGYM BASE 10:30 – 11:15
GINNASTICA POSTURALE 10:45 – 11:30	AQUAGYM AVANZATO 11:15 – 12:00
ADDOMINALI STRETCHING 11:30 – 12:15	AQUAGYM AVANZATO 13:15 – 14:00
	NUOTO LIBERO 18:45 – 21:00
GAG 18:50 – 19:30	
PILATES 19:40 – 20:20	
UPPER BODY 20:20 – 20:50	

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	
TOTAL BODY WORKOUT 19:00 – 19:45	NUOTO LIBERO 18:45 – 21:00
UPPER BODY 19:45 – 20:30	AQUAGYM 19:15 – 20:00
PILATES 20:30 – 21:15	AQUAGYM 20:00 – 20:45

VENERDI

SALA 1	PISCINA
PRIMO PIANO	
	NUOTO LIBERO 8:00 – 15:45
ADDOMINALI+ STRETCHING 11:00 – 11:45	
PILATES 11:45 – 12:30	AQUAFUSION 13:15 – 14:00
TOTAL BODY 18:00 – 18:40	NUOTO LIBERO 18:45 – 21:00
PILATES 18:50 – 19:30	AQUAGYM 19:20 – 20:05

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 01/03/2026

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