

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica	
<b>MATINÉE</b>	<p><b>COD.21</b> 9:15-10:00</p> <p><b>HIDROBIKE</b> Martina</p> <p>10:15-11:00</p> <p><b>WATERGYM</b> Martina</p>	<p>9:30-10:15</p> <p><b>WATER FITNESS</b> Yoanara</p> <p>10:15-11:00</p> <p><b>AFA</b> Yoanara</p> <p>11:00-11:45</p> <p><b>CORSI ADULTI PRINCIPIANTI</b> Yoanara</p>	<p>08:45-09:30</p> <p><b>AFA</b> Yoanara</p> <p>10:00-10:45</p> <p><b>WATER FITNESS</b> Yoanara</p>	<p><b>COD.23</b> 9:15-10:00</p> <p><b>HIDROBIKE</b> Martina</p> <p>10:15-11:00</p> <p><b>WATERGYM</b> Martina</p>	<p>08:45-09:30</p> <p><b>AFA</b> Yoanara</p> <p>9:30-10:15</p> <p><b>WATER FITNESS</b> Yoanara</p> <p>10:15-11:00</p> <p><b>AFA</b> Yoanara</p> <p>11:00-11:45</p> <p><b>CORSI ADULTI PRINCIPIANTI</b> Yoanara</p>	<p><b>COD.25</b> 9:15-10:00</p> <p><b>HIDROBIKE</b> Eleonora</p> <p>10:00-12:40</p> <p><b>CORSI BAMBINI</b></p>		
	<p>7,00-16,00</p> <p><b>NUOTO LIBERO</b></p>	<p>7,00-16,00</p> <p><b>NUOTO LIBERO</b></p>	<p>7,00-16,00</p> <p><b>NUOTO LIBERO</b></p>	<p>7,00-16,00</p> <p><b>NUOTO LIBERO</b></p>	<p>7,00-16,00</p> <p><b>NUOTO LIBERO</b></p>	<p>9,00-18,30</p> <p><b>NUOTO LIBERO</b></p>	<p>9,00-18,30</p> <p><b>NUOTO LIBERO</b></p>	
<b>POMERIDIANO</b>	<p>13:00-14:00</p> <p><b>WATERGYM</b> Serena</p> <p>14:00-14:45</p> <p><b>JUMP'N BIKE</b> Serena</p> <p>15:30-16:15</p> <p><b>WATER FITNESS</b> Serena</p> <p>18:45-19:30</p> <p><b>WATERGYM</b> Marianna</p> <p>19:30-20:15</p> <p><b>ACQUA TABATA</b> Marianna</p> <p>20:15-21:00</p> <p><b>JUMP'N BIKE</b> Marianna</p>	<p>13:00-13:45</p> <p><b>JUMP'N BIKE</b> Claudia</p> <p>13:45-14:30</p> <p><b>WATERGYM</b> Claudia</p> <p>15:45-16:30</p> <p><b>WATER FITNESS</b> Yoanara</p> <p>18:30-19:15</p> <p><b>CORSI ADULTI INTERMEDIO</b> Fabio</p> <p>19:15-20:00</p> <p><b>CORSI ADULTI PRINCIPIANTI</b> Fabio</p> <p>20:00-20:45</p> <p><b>CORSI ADULTI INTERMEDIO</b> Fabio</p>	<p>13:15-14:00</p> <p><b>WATERGYM</b> Fabio</p> <p>16:00-18:00</p> <p><b>CORSI BAMBINI</b></p> <p>18:30-22:30</p> <p><b>NUOTO LIBERO</b></p>	<p>13:00-14:00</p> <p><b>WATERGYM</b> Clarissa</p> <p>14:00-14:45</p> <p><b>JUMP'N BIKE</b> Clarissa</p> <p>15:45-16:30</p> <p><b>WATER FITNESS</b> Clarissa</p> <p>18:30-22:30</p> <p><b>NUOTO LIBERO</b></p>	<p>13:30-14:15</p> <p><b>CORSI ADULTI INTERMEDIO</b> Fabio</p> <p>16:00-18:00</p> <p><b>CORSI BAMBINI</b></p> <p>18:30-22:30</p> <p><b>NUOTO LIBERO</b></p>	<p>13:00-13:45</p> <p><b>JUMP'N BIKE</b> Claudia</p> <p>13:45-14:30</p> <p><b>WATERGYM</b> Claudia</p> <p>18:30-19:15</p> <p><b>CORSI ADULTI INTERMEDIO</b> Fabio</p> <p>19:15-20:00</p> <p><b>JUMP'N BIKE</b> Serena</p> <p><b>COD.24</b> 19:30-20:15</p> <p><b>HIDROBIKE</b> Serena</p>	<p>11:30-12:15</p> <p><b>WATERGYM</b> Eleonora</p> <p>12:15-13:00</p> <p><b>JUMP'N BIKE</b> Eleonora</p> <p>16:00-18:00</p> <p><b>CORSI BAMBINI</b></p>	<p>10:30-11:15</p> <p><b>JUMP'N BIKE a rotazione</b></p> <p>16:00-16:45</p> <p><b>CORSI ADULTI INTERMEDIO a rotazione</b></p>
<b>SERA</b>	<p>20:15-21:00</p> <p><b>CORSI ADULTI AVANZATO</b> Chiara</p>	<p>20:15-21:00</p> <p><b>WATERGYM</b> Serena</p>	<p>20:15-21:00</p> <p><b>CORSI ADULTI PRINCIPIANTI</b> Cristina</p>	<p>20:15-21:00</p> <p><b>CORSI ADULTI AVANZATO</b> Chiara</p>	<p>20:15-21:00</p> <p><b>CORSI ADULTI INTERMEDIO</b> Fabio</p>			

## ATTIVITA' PISCINA

### WATERFITNESS

Ginnastica in acqua semplice e leggera con esercizi tipici dell'acqua gym ma con un ritmo decisamente più tranquillo. Attività a medio-bassa intensità indicata anche per anziani e gestanti che possono beneficiare di un effetto tonificante-massaggiante-drenante.

### WATERGYM

Attività a corpo libero o con piccoli attrezzi che sfrutta le caratteristiche di galleggiamento e resistenza dell'acqua. Intensità medio-alta. Modella il corpo e migliora la circolazione sanguigna.

### HIDROBIKE

Percorsi guidati dall'istruttore in sella a speciali bike. Pedala a ritmo di musica, prova varie andature per raggiungere tonicità e vigore in tutto il corpo. Attività ad intensità medio-alta.

### JUMP'N BIKE

Salta a ritmo di musica in un circuito che alterna jump (tappeti elastici), bike ed esercizi di watergym. Il mix performante che allena, diverte e tiene in forma.

### NUOTO

Per bambini, ragazzi e adulti: dai primi contatti in acqua al perfezionamento nei quattro stili. Puoi scegliere tra corsi individuali o di gruppo, mono o bisettimanali. Nuoto libero: se desideri allenarti in completa autonomia in un ambiente rilassante e confortevole.

La direzione si riserva la possibilità di modificare in qualsiasi momento l'orario dei corsi dandone comunicazione tramite affissione di avviso all'interno del centro. Nelle festività di calendario i corsi saranno sospesi.