

PLANNING CORSI TERRA *September 2023*

Agg. 07.09.2023

Orario	Sala	LUNEDI	Sala	MARTEDI	Sala	MERCOLEDI	Sala	GIOVEDI	Sala	VENERDI	Sala	SABATO	Sala	DOMENICA
07.10	GIOVE	CIRCUIT TRAINING GIULIA							MERCURIO	CIRCUIT TRAINING GIULIA dal 22.09				
09.00			GIOVE	PILATES MATWORK GIULIANO dal 19.09			GIOVE	PILATES MATWORK GIULIANO dal 21.09			GIOVE	SILENT WORKOUT dal 23.09 GIORGIA C.		
09.20	GIOVE	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA			GIOVE	POSTURALE MAURIZIO dal 13.09			GIOVE	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA			GIOVE	HAPPY SUNDAY WORKOUT dal 01.10
10.10			GIOVE	30' HIIT NO JUMP MAURIZIO dal 26.09			GIOVE	30' HIIT NO JUMP MAURIZIO dal 28.09						
10.30	GIOVE	POSTURALE MAURIZIO							GIOVE	POSTURALE MAURIZIO	MERCURIO	GROUP CYCLING UMBERTO dal 16.09	MERCURIO	GROUP CYCLING dal 01.10
13.30	GIOVE	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	GIOVE	FITNESS GIULIANO			GIOVE	FITNESS GIULIANO	GIOVE	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA				
13.30	MERCURIO	GROUP CYCLING GIORGIA P.			MERCURIO	GROUP CYCLING GIORGIA P. dal 27.09			MERCURIO	GROUP CYCLING GIORGIA C.				
14.30			GIOVE	WORKOUT WOMAN dal 12.09 GIORGIA C.	GIOVE	30' SPLIT WORKOUT GIORGIA C. dal 27.09	GIOVE	WORKOUT WOMAN SILENT dal 21.09						
15.30	MARTE	KARATE KIDS dal 18.09							MARTE	KARATE KIDS dal 22.09				
16.30	MARTE	KARATE KIDS dal 18.09							MARTE	KARATE KIDS dal 22.09				
17.15	GIOVE	TOTAL BODY GIULIA	GIOVE	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	GIOVE	STEP TONE CRISTINA	GIOVE	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	GIOVE	TOTAL BODY GIULIA				
17.30	MARTE	KICK BOXING GIUSEPPE - K1 dal 18.9					MARTE	KICK BOXING GIUSEPPE - K1 dal 21.09						
18.15	GIOVE	WALKING BRUCIA GRASSI DINO	GIOVE	FIT-BOXE ERIK dal 19.09	GIOVE	JUMP TONE CRISTINA	GIOVE	FITNESS DANCE ERIK dal 21.09	GIOVE	WALKING BRUCIA GRASSI DINO				
18.20	MARTE	POSTURALE GIUSTINO	MARTE	PILATES MATWORK SALVATORE	MERCURIO	ORE 18.30 CHALLENGE WORKOUT 30' GIULIANO	MARTE	PILATES CON PICCOLI ATTREZZI SALVATORE	MARTE	POSTURALE GIUSTINO				
19.10	MARTE	KICK BOXING GIUSEPPE - K1 dal 18.09	MARTE	KRAV MAGA DIFESA PERSONALE - BOXE GIUSEPPE dal 19.09			MARTE	KICK BOXING - K1 GIUSEPPE dal 21.09	MARTE	KRAV MAGA DIFESA PERSONALE - BOXE GIUSEPPE dal 22.09				
19.10	MERCURIO	GROUP CYCLING GIORGIA P.							MERCURIO	GROUP CYCLING GIORGIA P. dal 22.09				
19.10	GIOVE	FITNESS GIULIANO	GIOVE	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	GIOVE	FITNESS GIULIANO	GIOVE	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	GIOVE	FITNESS GIULIA				
20.10	MARTE	KICK BOXING EMANUELE dal 18.09							MARTE	KICK BOXING EMANUELE dal 22.09				
20.10	MERCURIO	CIRCUIT TRAINING GIUSTINO dal 18.09	GIOVE	YOGA ERIK inizio attività 03.10	MERCURIO	GROUP CYCLING UMBERTO dal 20.09	GIOVE	YOGA ERIK inizio attività 05.10	MERCURIO	CIRCUIT TRAINING GIUSTINO dal 22.09				

legenda attività



● extra abbonamento

Tutti i corsi sono su prenotazione

Su **WellTeam**, codice struttura:

CLUBINTERAMNIA

Non riesci a partecipare?

Ricordati sempre di disdire la tua prenotazione

Seguici sui social:

Club.Interamnia @club_interamnia



FITNESS & DAY SPA

lun - ven 07-22 sab 08-18.30 dom CHIUSO

Per esigenze organizzative il club si riserva la facoltà di modificare gli orari di apertura e chiusura del centro, la programmazione delle attività di gruppo e quella degli istruttori

POLISPORTIVA INTERAMNIA SSD A RL 0861240103 info@interamniacub.it

PLANNING CORSI ACQUA *September 2023*

Agg. 07.09.2023

NUOTO LIBERO

Orario	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
09.30	ACQUAGYM focus schiena GIULIA				ACQUAGYM focus gambe GIULIA	
10.30		IDROBIKE GIULIA	ACQUATONE GIULIA	BURENERGY ACQUATICO GIULIA dal 21.09		ACQUAFUNCTIONAL GIORGIA C.
13.30		ACQUAFUN GABRIELLA	ACQUAFUNCTIONAL GABRIELLA dal 20.09	IDROBIKE GIULIA		
14.20	IDROBIKE GIULIA				ACQUACIRCUIT GABRIELLA	
17.50			ACQUACIRCUIT GIORGIA P. dal 27.09			
18.40	IDROBIKE GIULIA	BUR ENERGY GIULIA dal 19.09			ACQUATONE GIORGIA C.	
19.20	ACQUACIRCUIT GIORGIA	ACQUA DANCE ERIK dal 26.09	IDROBIKE GIULIA	ACQUA DANCE ERIK dal 28.09		

Orario	LUNEDI	Orario	MARTEDI	Orario	MERCOLEDI
07.10	NUOTO LIBERO	07.10	NUOTO LIBERO	07.10	
16.00		12.15			
		14.15	NUOTO LIBERO		NUOTO LIBERO
		17.00			
18.40		18.40	NUOTO LIBERO		
21.30	NUOTO LIBERO	21.30	NUOTO LIBERO	21.30	

Orario	GIOVEDI	Orario	VENERDI	Orario	SABATO	Orario	DOMENICA
07.10	NUOTO LIBERO	07.10	NUOTO LIBERO	07.10		07.10	NUOTO LIBERO
16.00		12.15				13.00	
		14.15	NUOTO LIBERO		NUOTO LIBERO		
		17.00					
18.40		18.40	NUOTO LIBERO	19.30			
21.30	NUOTO LIBERO	21.30	NUOTO LIBERO				

Per esigenze organizzative il club si riserva la facoltà di modificare gli orari di apertura e chiusura del centro, la programmazione delle attività di gruppo e quella degli istruttori

SCUOLA NUOTO

Orario	LUNEDI			Orario	MARTEDI			Orario	MERCOLEDI			Orario	GIOVEDI			Orario	VENERDI			Orario	SABATO			
	CORSIA 1	CORSIA 2	CORSIA 3		CORSIA 1	CORSIA 2	CORSIA 3		CORSIA 1	CORSIA 2	CORSIA 3		CORSIA 1	CORSIA 2	CORSIA 3		CORSIA 1	CORSIA 2	CORSIA 3		CORSIA 1	CORSIA 2	CORSIA 3	
09.00				SCUOLA NUOTO ADULTI	SCUOLA NUOTO ADULTI							SCUOLA NUOTO ADULTI	SCUOLA NUOTO ADULTI											
13.30				SCUOLA NUOTO ADULTI	SCUOLA NUOTO ADULTI							SCUOLA NUOTO ADULTI	SCUOLA NUOTO ADULTI											
15.20				FISDIR	FISDIR				PRIME BOLLE							FISDIR	FISDIR				PRIME BOLLE			
16.10	4-5 ANNI	6-7 ANNI	8-16 ANNI	4-5 ANNI	6-7 ANNI	8-16 ANNI	4-5 ANNI	6-7 ANNI	8-16 ANNI	4-5 ANNI	6-7 ANNI	8-16 ANNI	4-5 ANNI	6-7 ANNI	8-16 ANNI	4-5 ANNI	6-7 ANNI	8-16 ANNI	4-5 ANNI	6-7 ANNI	8-16 ANNI	4-5 ANNI	6-7 ANNI	8-16 ANNI
17.00	4-5 ANNI	6-7 ANNI	8-16 ANNI	4-5 ANNI	6-7 ANNI	8-16 ANNI	4-5 ANNI	6-7 ANNI	8-16 ANNI	4-5 ANNI	6-7 ANNI	8-16 ANNI	4-5 ANNI	6-7 ANNI	8-16 ANNI	4-5 ANNI	6-7 ANNI	8-16 ANNI	4-5 ANNI	6-7 ANNI	8-16 ANNI	4-5 ANNI	6-7 ANNI	8-16 ANNI
17.50	4-5 ANNI	6-7 ANNI	8-16 ANNI	4-5 ANNI	6-7 ANNI	8-16 ANNI	4-5 ANNI	6-7 ANNI	8-16 ANNI	4-5 ANNI	6-7 ANNI	8-16 ANNI	4-5 ANNI	6-7 ANNI	8-16 ANNI	4-5 ANNI	6-7 ANNI	8-16 ANNI	4-5 ANNI	6-7 ANNI	8-16 ANNI	4-5 ANNI	6-7 ANNI	8-16 ANNI
18.40				AGONISMO								AGONISMO				AGONISMO								
19.30				SCUOLA NUOTO ADULTI	SCUOLA NUOTO ADULTI							SCUOLA NUOTO ADULTI	SCUOLA NUOTO ADULTI			SCUOLA NUOTO ADULTI	SCUOLA NUOTO ADULTI							

