

PLANNING CORSI TERRA 2024

Agg. 17.03.2024

Orario	Sala	LUNEDI	Sala	MARTEDI	Sala	MERCOLEDI	Sala	GIOVEDI	Sala	VENERDI	Sala	SABATO	Sala	DOMENICA
07.10	GIOVE	CIRCUIT TRAINING GIULIA			07.10	WALKIN BRUCIA GRASSI GIULIA			MERCURIO	CIRCUIT TRAINING GIULIA				
09.00			GIOVE	PILATES MATWORK GIULIANO			GIOVE	PILATES MATWORK GIULIANO			GIOVE	SILENT WORKOUT GIULIA		
09.20	GIOVE	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA			GIOVE	POSTURALE GIUSTINO			GIOVE	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA			GIOVE	HAPPY SUNDAY A SORPRESA
10.10			GIOVE	30' HIIT NO JUMP MAURIZIO		GIOVE	GINNASTICA DOLCE GIUSTINO		GIOVE	30' HIIT NO JUMP MAURIZIO				
10.30	GIOVE	POSTURALE MAURIZIO							GIOVE	POSTURALE MAURIZIO	MERCURIO	GROUP CYCLING UMBERTO	MERCURIO	GROUP CYCLING A ROTAZIONE
13.30	GIOVE	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	MERCURIO	SKILL BOOTCAMP GIULIANO	GIOVE	PILATES MATWORK GIUSTINO	GIOVE	FITNESS GIULIANO	GIOVE	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA				
13.30	MERCURIO	GROUP CYCLING ALESSIO			MERCURIO	GROUP CYCLING GIORGIA P.			MERCURIO	GROUP CYCLING ALESSIO				
14.30			GIOVE	WORKOUT WOMAN GABRIELLA	MERCURIO	TRX GINN SOSPENS GABRIELLA	GIOVE	WORKOUT WOMAN GIULIA						
15.30														
16.30	MARTE	KARATE KIDS							MARTE	KARATE KIDS				
16.00	GIOVE	GINNASTICA DOLCE GIUSTINO					MERCURIO	TRX GINN SOSPENS GABRIELLA						
17.15	GIOVE	TOTAL BODY GIULIA	MERCURIO	ORE 17.30 SKILL BOOTCAMP GIULIA	GIOVE	ORE 17.00 30' JUMP CRISTINA	GIOVE	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	GIOVE	TOTAL BODY GIULIA				
17.30	MARTE	KICK BOXING GIUSEPPE - K1					MARTE	KICK BOXING GIUSEPPE - K1						
18.15	GIOVE	WALKING BRUCIA GRASSI DINO			GIOVE	ORE 17.40 GAG CRISTINA	MARTE	ORE 18.20 FITNESS DANCE ERIK	GIOVE	WALKING BRUCIA GRASSI DINO				
18.20	MARTE	POSTURALE GIUSTINO	GIOVE	PILATES MATWORK SALVATORE	MERCURIO	ORE 18.30 CHALLENGE WORKOUT 30' GIULIANO	MERCURIO	GROUP CYCLING ALESSIO	MARTE	POSTURALE GIUSTINO				
19.10	MARTE	KICK BOXING GIUSEPPE - K1	MARTE	KRAV MAGA DIFESA PERSONALE GIUSEPPE	GIOVE	ORE 18.30 STEP COREO CRISTINA	GIOVE	ORE 18.20 PILATES SALVATORE	MARTE	KRAV MAGA DIFESA PERSONALE - BOXE GIUSEPPE				
19.10	MERCURIO	GROUP CYCLING GIORGIA P.					MARTE	KICK BOXING - K1 GIUSEPPE	MERCURIO	GROUP CYCLING GIORGIA P.				
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							MARTE	KICK BOXING EMANUELE				
20.10	MERCURIO	CIRCUIT TRAINING GIUSTINO	GIOVE	YOGA ERIK	MERCURIO	GROUP CYCLING UMBERTO	GIOVE	YOGA ERIK						

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

2024

Agg. 17.03.2024

NUOTO LIBERO

Orario	LUNEDI	Orario	MARTEDI	Orario	MERCOLEDI	
07.10	NUOTO LIBERO	07.10	NUOTO LIBERO	07.10	NUOTO LIBERO	
16.00		15.30		16.00		
18.40	NUOTO LIBERO	18.40	NUOTO LIBERO	17.50	NUOTO LIBERO	
21.30		21.30		21.30		
GIOVEDI	Orario	VENERDI	Orario	SABATO	Orario	DOMENICA
NUOTO LIBERO	07.10 15.30	NUOTO LIBERO	07.10 08.00	NUOTO LIBERO	07.10 08.30 13.00	NUOTO LIBERO
NUOTO LIBERO	18.40 21.30	NUOTO LIBERO	19.30			

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		ACQUATONE EMMA
13.30		IDROBIKE GABRIELLA	ACQUAFUNCTIONAL GABRIELLA	IDROBIKE GIULIA		
14.20	IDROBIKE GIULIA				ACQUACIRCUIT GABRIELLA	
17.50			ACQUACIRCUIT GIORGIA P.			
18.30	IDROBIKE GIULIA	BUR ENERGY GIULIA			ACQUATONE EMMA	
19.20	IDROBIKE GIULIA	ACQUATONE ERIK	IDROBIKE GIULIA	ACQUA DANCE ERIK		

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																		
15.20					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	
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	
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	
18.40				AGONISMO						PRIME BOLLE													
19.30				SCUOLA NUOTO ADULTI	SCUOLA NUOTO ADULTI																		

