

# ORARIO CORSI PISCINA 2019/20

LUNEDÌ	ORA	6:30 - 9:00	9:30 - 10:20	10:30 - 11:20	11:20 - 13:30	13:30 - 14:15	14:20 - 15:10	15:20 - 16:10	16:10 - 17:00	17:00 - 17:50	17:50 - 18:40	18:40 - 19:30	19:30 - 20:20	20:20 - 21:10	21:30 - 22:15
	CORSIA 1			9:00-10:00 NUOTO ADULTI PRINC	ACQUAGYM GIULIA		ACQUAFITNESS DANIELE		SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	ACQUA FUNCTIONAL GABRIELLA	19:40 - 20:30 NUOTO ADULTI PRINC	20:15 - 21:10 ACQUATONIC DANIELE
CORSIA 2			9:00-10:00 NUOTO ADULTI INTERM.	ACQUAGYM GIULIA		ACQUAFITNESS DANIELE		SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	19:40 - 20:30 NUOTO ADULTI INTERM.		
CORSIA 3								SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	19:40 - 20:30 NUOTO ADULTI AVANZ.	20:30 - 21:20 NUOTO ADULTI PRINC	
CORSIA 4								SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	19:40 - 20:30 NUOTO ADULTI MASTER	20:30 - 21:20 NUOTO ADULTI INTERM.	

MARTEDÌ	ORA	6:30 - 9:30	9:30 - 10:20	10:30 - 11:20	11:20 - 13:30	13:30 - 14:15	14:20 - 15:05	15:10 - 16:00	16:30 - 17:20	17:20 - 18:10	18:10 - 19:00	19:00 - 19:50	20:00 - 20:45	20:50 - 21:30	21:30 - 22:15
	CORSIA 1			9:20 - 10:10 ACQUADOLCE GIULIA	IDROBIKE GIULIA		IDROBIKE GIULIA	IDROBIKE GIULIA	FISDIR	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	19:15 - 20:00 ACQUAFITNESS DANIELE	IDROBIKE DANIELE	
CORSIA 2								FISDIR	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI			
CORSIA 3									SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI			
CORSIA 4			GESTANTI					16:00-16:30 PRIME BOLLE	16:15-17:00 ACQUACIRCUIT JENNY	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	NUOTO ADULTI INTERM.		

MERCOLEDÌ	ORA	6:30 - 9:00	9:30 - 10:20	10:30 - 11:20	11:20 - 13:30	13:30 - 14:15	14:15 - 15:20	15:20 - 16:10	16:10 - 17:00	17:00 - 17:50	17:50 - 18:40	18:40 - 19:30	19:30 - 20:20	20:20 - 21:10	21:30 - 22:15
	CORSIA 1				ACQUAGYM JENNY		ACQUACIRCUIT GIULIA	14:30 - 15:20 NUOTO ADULTI PRINC	FISDIR	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	IDROBIKE GIULIA	ACQUA FUNCTIONAL GABRIELLA		20:15 - 21:00 ACQUATONIC DANIELE
CORSIA 2				ACQUAGYM JENNY		ACQUACIRCUIT GIULIA	14:30 - 15:20 NUOTO ADULTI INTERM.	FISDIR	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI				
CORSIA 3									SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI				
CORSIA 4								SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI				

GIOVEDÌ	ORA	6:30 - 9:00	9:30 - 10:20	10:30 - 11:20	11:20 - 13:30	13:30 - 14:15	14:20 - 15:10	15:20 - 16:10	16:10 - 17:00	17:00 - 17:50	17:50 - 18:40	18:40 - 19:30	19:30 - 20:20	20:20 - 21:10	21:30 - 22:15
	CORSIA 1			9:20 - 10:10 ACQUADOLCE GIULIA	IDROBIKE GIULIA		IDROBIKE GIULIA	ACQUATONIC GIULIA	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	19:00 - 19:50 ACQUAFITNESS DANIELE	19:40 - 20:30 NUOTO ADULTI PRINC	
CORSIA 2								SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	19:40 - 20:30 NUOTO ADULTI INTERM.		
CORSIA 3								SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	19:40 - 20:30 NUOTO ADULTI AVANZ.	20:30 - 21:20 NUOTO ADULTI PRINC	
CORSIA 4			GESTANTI					SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	19:40 - 20:30 NUOTO ADULTI MASTER	20:30 - 21:20 NUOTO ADULTI INTERM.	

VENERDÌ	ORA	6:30 - 9:00	9:30 - 10:20	10:30 - 11:20	11:20 - 13:30	13:30 - 14:15	14:20 - 15:05	15:10 - 16:00	16:30 - 17:20	17:20 - 18:10	18:10 - 19:00	19:00 - 19:50	19:50 - 20:40	20:40 - 21:30	21:30 - 22:15
	CORSIA 1			9:00-10:00 NUOTO ADULTI PRINC	ACQUAGYM GIULIA		ACQUAFITNESS DANIELE		FISDIR	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	ACQUA FUNCTIONAL GABRIELLA		
CORSIA 2			9:00-10:00 NUOTO ADULTI INTERM.	ACQUAGYM GIULIA		ACQUAFITNESS DANIELE		FISDIR	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI			
CORSIA 3									SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI			
CORSIA 4								16:00-16:30 PRIME BOLLE	16:15 - 17:00 ACQUACIRCUIT GIULIA	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	NUOTO ADULTI INTERM.		

SABATO	ORA	7:30 - 9:30	9:30 - 10:30	10:30 - 11:20	11:20 - 11:45	11:45 - 12:15	12:20 - 14:10	14:30 - 15:20	15:20 - 16:10	16:10 - 17:00	17:00 - 17:50	17:50 - 18:40	18:40 - 19:30
	CORSIA 1			GESTANTI	ACQUAFITNESS JENNY				NUOTO ADULTI PRINC	MONSETTIMANALE SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	
CORSIA 2				ACQUAFITNESS JENNY				NUOTO ADULTI INTERM.	MONSETTIMANALE SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	
CORSIA 3									SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI		
CORSIA 4			9:30-10:00 ACQUAMOTRICITA'	10:00-10:50 SCUOLA NUOTO BAMBINI	10:50-11:40 SCUOLA NUOTO BAMBINI	11:45-12:15 ACQUAMOTRICITA'			SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	

DOMENICA	ORA	8:30 - 10:00	10:00 - 10:45	10:45 - 13:30
	CORSIA 1			
CORSIA 2			ACQUACIRCUIT DANIELE	
CORSIA 3			ACQUACIRCUIT DANIELE	
CORSIA 4				

### LEGENDA CORSI

Fitness in acqua	Scuola nuoto bambini 4-15 anni	Scuola nuoto adulti	Federazione Italiana Sport Intellettuale Relazionale	3 mesi - 1 anno 1/2	1 anno 1/2 - 3 anni	Donne in stato di gravidanza	

# ORARIO CORSI PALESTRA 2019/20

		ORA	7:15-8:00	9:20-10:10	10:30-11:15	11:30-12:00	12:15-13:00	13:30-14:15	14:30-15:05	15:15-16:00	16:15-17:00	17:15-18:00	18:15-19:00	19:10-19:55	20:15-21:00	20:45-22:00	
LUNEDÌ	GIOVE	TOTAL BODY GIULIA	GAG JENNY	POSTURALE di GRUPPO CARLO	BUR ENERGY CARLO		FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	WOMAN FUNCTIONAL GABRIELLA			GINNASTICA DOLCE JENNY	TOTAL BODY JENNY	DANCE FITNESS JENNY	FITNESS GIULIANO	FITNESS CARLANDREA		
	MERCURIO						GROUP CYCLING MARIO					GROUP CYCLING 1700 LORIS	BUR ENERGY CARLANDREA	GROUP CYCLING 1915 LORIS			
	MARTE						PILATES MATWORK CARLO			KARATE livello base 16:30 UMBERTO	KARATE livello avanzato 16:30 UMBERTO	FUNCTIONAL OUTDOOR 17:30 CARLANDREA	POSTURALE di gruppo 18:20 GIULIA		PILATES MATWORK 20:00 JENNY	AIKIDO ANDREA	
	ATTIVITÀ ESTERNA																
	NETTUNO			ACQUA GYM GIULIA				ACQUA FITNESS DANIELE						ACQUA FUNCTIONAL 18:40 GABRIELLA		ACQUA TONIC DANIELE	
MARTEDÌ	GIOVE		FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	PILATES MATWORK JENNY				FITNESS GIULIANO	BUR ENERGY 19:30 CARLO		POSTURALE di gruppo GIULIA	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	GAG JENNY	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	CROSS TRAINING SIMONE		
	MERCURIO	GROUP CYCLING MARIO		WALKING PROGRESS CARLANDREA				WALKING PROGRESS CARLO				WALKING PROGRESS CARLANDREA	GROUP CYCLING LORIS	JUMP TONE JENNY	GROUP CYCLING LORIS		
	MARTE							POSTURALE di gruppo CARLANDREA			16:30 ECROSS GIORGIO NOLI		PILATES MATWORK CARLO	KICK BOXING GIUSEPPE	BOXING TRAINING 20:00 GIUSEPPE		
	ATTIVITÀ ESTERNA											CALISTHENIC WORKOUT CARLO					
	NETTUNO		ACQUA DOLCE GIULIA	IDROBIKE GIULIA				IDROBIKE GIULIA	IDROBIKE 19:30 GIULIA			ACQUA CIRCUIT JENNY			ACQUA FITNESS 19:15 DANIELE	IDROBIKE 20:00 DANIELE	
MERCOLEDÌ	GIOVE	BUR ENERGY GIULIA	FITNESS 9:30 GIULIA	GINNASTICA DOLCE GIULIA	BUR ENERGY 18:30 CARLO		FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	WOMAN FUNCTIONAL 19:30 GABRIELLA			GINNASTICA DOLCE GIULIA	TOTAL BODY GABRIELLA	BUR ENERGY CARLANDREA	FITNESS GIULIANO	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA		
	MERCURIO		JUMP TONE 8:45 JENNY									GROUP CYCLING 1700 LUIGI		GROUP CYCLING 1915 LUIGI			
	MARTE	PILATES MATWORK JENNY											BOXING TRAINING 18:10 GIUSEPPE	KRAV MAGA dilettante personale GIUSEPPE 19:15	AIKIDO ANDREA		
	ATTIVITÀ ESTERNA																
	NETTUNO			ACQUA GYM JENNY				ACQUA CIRCUIT GIULIA				IDROBIKE 17:50 GIULIA	ACQUA FUNCTIONAL 18:40 GABRIELLA			ACQUA TONIC DANIELE	
GIOVEDÌ	GIOVE		FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	PILATES MATWORK JENNY				FITNESS GIULIANO	BUR ENERGY 19:30 CARLO		POSTURALE di gruppo GIULIA	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	GAG JENNY	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	CROSS TRAINING SIMONE		
	MERCURIO	GROUP CYCLING MARIO		GROUP CYCLING MARIO				WALKING PROGRESS CARLO					GROUP CYCLING LORIS	JUMP TONE JENNY	GROUP CYCLING LORIS		
	MARTE							POSTURALE di gruppo CARLANDREA			16:30 ECROSS GIORGIO NOLI		PILATES MATWORK CARLO	KICK BOXING GIUSEPPE	BOXING TRAINING 20:00 GIUSEPPE		
	ATTIVITÀ ESTERNA											CALISTHENIC WORKOUT CARLO					
	NETTUNO		ACQUA DOLCE GIULIA	IDROBIKE GIULIA				IDROBIKE GIULIA	ACQUA TONIC GIULIA						ACQUA FITNESS 19:00 DANIELE		
VENERDÌ	GIOVE	TOTAL BODY GIULIA	GAG JENNY	POSTURALE di GRUPPO CARLO	BUR ENERGY 18:30 CARLO		FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	WOMAN FUNCTIONAL 19:30 GABRIELLA			GINNASTICA DOLCE JENNY	TOTAL BODY JENNY	DANCE FITNESS JENNY	FITNESS CARLANDREA	FITNESS CARLANDREA		
	MERCURIO							GROUP CYCLING MARIO				GROUP CYCLING 1700 LUIGI	BUR ENERGY CARLANDREA	GROUP CYCLING 1915 LUIGI			
	MARTE							PILATES MATWORK CARLO		KARATE livello base 16:30 UMBERTO	KARATE livello avanzato 16:30 UMBERTO	FUNCTIONAL OUT 17:30 GABRIELLA	POSTURALE di gruppo 18:20 GIULIA		20:00 PILATES MATWORK JENNY	AIKIDO ANDREA	
	ATTIVITÀ ESTERNA																
	NETTUNO			ACQUA GYM GIULIA				ACQUA FITNESS DANIELE				ACQUA CIRCUIT GIULIA			ACQUA FUNCTIONAL 19:00 GABRIELLA		
SABATO	GIOVE		PILATES MATWORK JENNY					FITNESS CARLANDREA									
	MERCURIO		BUR ENERGY 9:00 CARLANDREA	SPECIAL GROUP CYCLING LORIS													
	MARTE																
	ATTIVITÀ ESTERNA																
	NETTUNO			ACQUA FITNESS JENNY													
DOMENICA	GIOVE														DAL 29 SETTEMBRE SPECIAL CLASS ROTAZIONE		
	MERCURIO													DAL 29 SETTEMBRE GROUP CYCLING MONICA			
	MARTE																
	ATTIVITÀ ESTERNA																
	NETTUNO													DAL 29 SETTEMBRE ACQUA CIRCUIT 10:00 DANIELE			

## LEGENDA ABBONAMENTI

ACQUA E BENESSERE

SPORT E BENESSERE

LEZIONI A PAGAMENTO KIDS

LEZIONI A PAGAMENTO

GROUP CYCLING - INDOOR CYCLING - WALKING E BENESSERE