

# 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 - 21:00 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	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		
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	16:30 - 17:15 	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		ACQUAFITNESS DANIELE	14:30 - 15:20 NUOTO ADULTI PRINC	FISDIR		SCUOLA NUOTO BAMBINI	IDROBIKE GIULIA	ACQUA FUNCTIONAL GABRIELLA		20:15 - 21:00 IDROBIKE DANIELE
CORSIA 2				ACQUAGYM JENNY		ACQUAFITNESS DANIELE	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	AGONISMO			

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	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	16:30 - 17:15 	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	MONDSETTIMANALE SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	SCUOLA NUOTO BAMBINI	
CORSIA 2				ACQUAFITNESS JENNY				NUOTO ADULTI INTERM.	MONDSETTIMANALE 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	AGONISMO

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	2 anni - 4 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	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	
	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	POLE DANCE 200 DARIA	
	MERCURIO							GROUP CYCLING MARIO				GROUP CYCLING 700 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 TRAINING 17:35 CARLANDREA	POSTURALE di gruppo 18:30 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	ORA		7:15-8:00	9:20-10:10	10:30-11:15	11:15-12:00	12:15-13:00	13:30-14:15	14:20-15:05	15:15-16:00	16:15-17:00	17:15-18:00	18:15-19:00	19:10-19:55	20:15-21:00	21:15-22:00	
	GIOVE			FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	PILATES MATWORK JENNY			FITNESS GIULIANO	POLE DANCE 19:30 DARIA		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	BUR ENERGY 14:30 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 FITNESS 19:15 DANIELE		
MERCOLEDÌ	ORA		7:15-8:00	9:20-10:10	10:30-11:15	11:15-12:00	12:15-13:00	13:30-14:15	14:20-15:05	15:15-16:00	16:15-17:00	17:15-18:00	18:00-18:45	18:15-19:00	19:10-19:55	20:15-21:00	21:00-21:45
	GIOVE		BUR ENERGY GIULIA	FITNESS 9:30 GIULIA	GINNASTICA DOLCE GIULIA	BUR ENERGY 18:30 CARLO		FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	WOMAN FUNCTIONAL 14:30 GABRIELLA	GINNASTICA DOLCE GIULIA	TOTAL BODY GABRIELLA	POLE DANCE DARIA			FITNESS GIULIANO	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	POLE DANCE DARIA
	MERCURIO			JUMP TONE 8:45 JENNY				GROUP CYCLING MARIO				GROUP CYCLING 700 LUIGI		BUR ENERGY CARLANDREA	GROUP CYCLING 1915 LUIGI		
	MARTE		PILATES MATWORK JENNY					POSTURALE di gruppo GIUSTINO						BOXING TRAINING 18:10 GIUSEPPE	KRAV MAGA dilettante personale GIUSEPPE	AIKIDO ANDREA	
	ATTIVITÀ ESTERNA																
	NETTUNO				ACQUA GYM JENNY				ACQUA FITNESS DANIELE				IDROBIKE 17:50 GIULIA	ACQUA FUNCTIONAL 18:40 GABRIELLA		IDROBIKE DANIELE	
GIOVEDÌ	ORA		7:15-8:00	9:20-10:10	10:30-11:15	11:15-12:00	12:15-13:00	13:30-14:15	14:20-15:05	15:15-16:00	16:15-17:00	17:15-18:00	18:15-19:00	19:10-19:55	20:15-21:00	21:15-22:00	
	GIOVE			FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	PILATES MATWORK JENNY			FITNESS GIULIANO	POLE DANCE 19:30 DARIA		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	BUR ENERGY 14:30 CARLO				WALKING PROGRESS CARLANDREA	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	ORA		7:15-8:00	9:20-10:10	10:30-11:15	11:15-12:00	12:15-13:00	13:30-14:15	14:20-15:05	15:15-16:00	16:15-17:00	17:15-18:00	18:15-19:00	19:10-19:55	20:00-20:45	21:00-22:00	
	GIOVE		TOTAL BODY GIULIA	GAG JENNY	POSTURALE di GRUPPO CARLO	BUR ENERGY 18:30 CARLO		FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	WOMAN FUNCTIONAL 14:30 GABRIELLA		GINNASTICA DOLCE JENNY	TOTAL BODY JENNY	DANCE FITNESS JENNY	FITNESS CARLANDREA	FITNESS CARLANDREA		
	MERCURIO							GROUP CYCLING MARIO				GROUP CYCLING 700 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 TRAINING 17:35 GABRIELLA	POSTURALE di gruppo 18:25 GIULIA		PILATES MATWORK 20:00 JENNY	AIKIDO ANDREA	
	ATTIVITÀ ESTERNA																
	NETTUNO				ACQUA GYM GIULIA				ACQUA FITNESS DANIELE						ACQUA FUNCTIONAL 19:00 GABRIELLA		
SABATO	ORA		7:15-8:00	9:20-10:10	10:30-11:15	11:15-12:00	12:15-13:00	13:30-14:15									
	GIOVE			PILATES MATWORK JENNY	POLE DANCE DARIA			FITNESS CARLANDREA									
	MERCURIO			BUR ENERGY 9:00 CARLANDREA	SPECIAL GROUP CYCLING LORIS												
	MARTE																
	ATTIVITÀ ESTERNA																
	NETTUNO				ACQUA FITNESS JENNY										ACQUA CIRCUIT 10:00 DANIELE		
DOMENICA	ORA		7:15-8:00	9:20-10:10	10:30-11:15	11:15-12:00	12:15-13:00										
	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