

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	19:40 - 20:30 NUOTO ADULTI INTERM.						
CORSIA 3								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	19:40 - 20:30 NUOTO ADULTI INTERM.						
CORSIA 3								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	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	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	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 20:00 DARIA	
	MERCURIO							GROUP CYCLING MARIO				GROUP CYCLING 7:00 LORIS	BUR ENERGY CARLANDREA	GROUP CYCLING 19:15 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	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 19:30 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 20:30 GIUSEPPE		
	ATTIVITÀ ESTERNA											CALISTHENIC WORKOUT CARLO					
	NETTUNO		ACQUA DOLCE GIULIA	IDROBIKE GIULIA				IDROBIKE GIULIA	IDROBIKE 19:30 GIULIA						ACQUA FITNESS 19:15 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	POLE DANCE DARIA		FITNESS GIULIANO	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	POLE DANCE DARIA	
	MERCURIO		JUMP TONE 8:45 JENNY					GROUP CYCLING MARIO			GROUP CYCLING 7:00 LUIGI		BUR ENERGY CARLANDREA	GROUP CYCLING 19:15 LUIGI			
	MARTE	PILATES MATWORK JENNY						POSTURALE di gruppo GIUSTINO					BOXING TRAINING 18:10 GIUSEPPE	KRAV MAGA dilett. 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	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 19:30 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 20:30 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 7:00 LUIGI	BUR ENERGY CARLANDREA	GROUP CYCLING 19:15 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	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													
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