

## ORARIO PALESTRA

| ORE   | LUNEDÌ    | MARTEDÌ    | MERCOLEDÌ              | GIOVEDÌ              | VENERDÌ                | SABATO             |
|-------|-----------|------------|------------------------|----------------------|------------------------|--------------------|
| 9.30  |           | WALKING    |                        | ONE KOR              |                        |                    |
| 10.30 | POSTURALE | LIFE PUMP  | PILATES                | WALKING<br>POSTURALE |                        | PILATES<br>(10.15) |
| 12.30 |           |            |                        |                      |                        |                    |
| 14.00 |           |            |                        |                      |                        |                    |
| 16.00 |           |            |                        | FELDENKRAIS          |                        |                    |
| 17.30 | POSTURALE | PILATES    | POSTURALE              | PILATES              | POSTURALE              |                    |
| 18.00 |           |            | DANZA<br>CONTEMPORANEA |                      | DANZA<br>CONTEMPORANEA |                    |
| 18.30 | PILATES   | WALKING    | PILATES                | LIFE PUMP            | PILATES                |                    |
| 19.30 |           | FUNCTIONAL | DANZA<br>CONTEMPORANEA | FITBOXE              | DANZA<br>CONTEMPORANEA |                    |

### ORARIO SALA ATTREZZI E CARDIO CON ISTRUTTORE:

(ORARIO DI INIZIO TURNO,  
turno da 90 minuti con prenotazione obbligatoria)

Dal Lunedì al Venerdì :

9.00 - 10.30, 10.30 - 12.00, 12.00 - 13.30,  
16.30 - 18.00, 18.00 - 19.30, 19.30 - 21.00

Sabato:

9.00 - 10.30, 10.30 - 12.00, 12.00 - 13.30

### ATTENZIONE!

TUTTE LE LEZIONI, IL NUOTO LIBERO E L'ACCESSO ALLA  
SALA PESI DEVONO ESSERE PRENOTATI.

## ORARI CORSI PISCINA

| ORE   | LUNEDÌ               | MARTEDÌ   | MERCOLEDÌ            | GIOVEDÌ      | VENERDÌ           | SABATO                               |
|-------|----------------------|-----------|----------------------|--------------|-------------------|--------------------------------------|
| 9.15  | ACQUA<br>BENESSERE * | ENERGYM   | ACQUA<br>PILATES *   | POWER<br>GAG | ACQUA<br>TRAINING |                                      |
| 10.15 | HYDROBIKE            |           |                      | HYDROBIKE    |                   |                                      |
| 11.15 |                      |           |                      |              |                   |                                      |
| 12.15 |                      |           |                      |              |                   | PROGRAMMAZIONE<br>INTERNA<br>(12.30) |
| 14.15 | ACQUA<br>TRAINING    | HYDROBIKE | CIRCUITO<br>ATTREZZI | ENERGYM      | HYDROBIKE         |                                      |
| 19.30 | POWER<br>GAG         |           |                      | HYDROBIKE    |                   |                                      |
| 20.45 |                      |           |                      |              |                   |                                      |

\* LAVORI SVOLTI A INTENSITÀ RIDOTTA

### NUOTO LIBERO:

(ORARIO DI INIZIO TURNO, prenotazione obbligatoria)

Lunedì e Giovedì: dalle 9.15 alle 12.15

Martedì, Mercoledì e Venerdì: dalle 9.15 alle 13.15

Martedì e Venerdì: 8.15, 19.30

Sabato: 12.30, 13.30, 16.30

### CORSO ADULTI NUOTO:

Lunedì e Giovedì: 13.15, 19.30

Martedì e Venerdì: 7.15, 10.15, 19.30

### ATTENZIONE!

SIA PER IL NUOTO LIBERO CHE PER IL FITNESS IN ACQUA LA LEZIONE  
È DI 50 MINUTI ED È OBBLIGATORIO ARRIVARE 15 MINUTI PRIMA  
DELL'ORARIO D'INIZIO.



STAGIONE  
2024 - 2025