

PLANNER CORSI LIBERI 2022 - 2023

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10.00-11.00 Total tone Alessandra	9.30-10.30 *G.dolce Marina 10.45-11.45 Corpo libero Marina 12.00-13.00 Yoga Antonella	9.30-10.30 Functional Chicca 10.45-11.45 Functional Chicca 12.45-13.45 Functional Chicca	 12.45-13.45 Strong Marinetta	9.30-10.30 *G.dolce Marina 10.45-11.45 Corpo libero Marina	10.30-12,00 Cardiosculpt a rotazione
17.00-18.00 *Pilates Giorgia 18.30-19.00 Super Abdominal 19.00-20.00 Total body workout Monica 20.15-21.15 *Pilates Giorgia	 18.30-20.00 Total tone Alessandra 20.00-21.00 Fit boxe Matteo	 18.30-19.30 Power Cross 19.30-20.00 Super abdominal Monica	17.00-18.00 *Pilates Lilli 19.00-20.00 Yoga Cecilia 20.00-21.00 *Pilates Cecilia	 18.30-19.15 Total tone 19.15-20.00 Total body workout Alessandro 20.00-21.00 *Pilates Alessandro	

SPINNING

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
12.40-13.30 19.00-20.00	12.40-13.30	 19.30-20.30	 19.15-20.15	12.40-13.30	11.00-11.50

NUOTO LIBERO

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.30-14.30	10.30-14.00	7.00-14.00	9.30-14.30	7.00-14.00	9.00-13.00 * 15.00-19.30*
19.30-21.30 **	19.30-21.30	19.30-21.30	19.30-21.30 **	19.30-21.30	Domenica 9.30-13.00* 16.00-18.30

La direzione si riserva la possibilità di variare l'orario dei corsi che saranno attivati con un minimo di iscritti.

Le lezioni di spinning e corsi si effettueranno con un minimo di 4 partecipanti.

* NO VASCA PICCOLA

** NO CORSIE LATERALI, SOLO CENTRALI

Nel mese di giugno e luglio gli orari dei corsi e del nuoto libero subiranno delle variazioni in funzione dell'orario estivo.

|