

# ORARIO VALIDO DAL 19 SETTEMBRE 2022

ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<b>NUOTO LIBERO</b>	7.00 - 13.30 19.15 - 20.15	7.00 - 13.30	7.00 - 13.30	7.00 - 13.30 19.15 - 20.15	7.00 - 13.30	8.00 - 13.30 17.30 - 18.30	8.00 14.00
<b>NUOTO CONTROLLATO</b>	13.30 - 14.40 FRANCESCA 20.15- 21.25 ELIO	13.30 - 14.40 ANDREA 20.00 - 21.00 SERENA	13.30 - 14.40 FABIO	13.30 - 14.40 FRANCESCA 20.15- 21.25 ELIO	13.30 - 14.40 ANDREA 20.00 - 21.00 SERENA	13.30 - 14.40 RICCARDO	INTERVAL TRAINING 10.00 - 11.00 RICCARDO
<b>ACQUA FITNESS</b>	9.00 - 9.45 ACQUA GAG MANOLA	9.00 - 9.45 ACQUA MIX TOMMASO 19.15-20.00 ACQUA RUNNING MANOLA	9.00 - 9.45 ACQUA CARDIO GABRIELA	9.00 - 9.45 ACQUA POWER FRANCESCA	9.00 - 9.45 ACQUA MIX TOMMASO 19.15 - 20.00 ACQUA BALL MANOLA	9.00 - 9.45 ACQUA BALL MANOLA	9.00 - 9.45 ACQUA CONTROL RICCARDO
<b>HYDRO BIKE</b>	10.00 - 10.45 MANOLA 19.00 - 19.45 MANOLA		10.00 - 10.45 GABRIELA	10.00 - 10.45 FRANCESCA 19.00 - 19.45 MANOLA			
<b>SCUOLA NUOTO ADULTI</b>	19.15-20.15 ELIO 19.30 - 20.30 GIORGIO	8.50-9.50 FRANCESCA 9.50-10.50 ANDREA		19.15-20.15 ELIO 19.30 - 20.30 GIORGIO	8.50-9.50 FRANCESCA 9.50-10.50 ANDREA		
<b>PALLANUOTO MASTER</b>		21.00 - 22.30			21.00 - 22.30		
<b>PALLANUOTO MASTER Principianti</b>			20.15 - 21.00		20.15 - 21.00		
<b>PALESTRA</b>	18.00 - 18.55 CORPO LIBERO DANIELA 19.00 - 19.55 PILATES - FIT DANIELA	18.00 - 18.55 POSTURALE VALERIO 19.00 - 20.30 YOGA TIZIANA	18.00 - 18.55 CORPO LIBERO DANIELA 19.00 - 19.55 PILATES-FIT DANIELA	18.00 - 18.55 GINN. POSTURALE VALERIO 19.00 - 19.55 POSTURALE ATTIVA VALERIO	18.00 - 18.55 PILATES - FIT INES 19.00 - 20.30 YOGA TIZIANA		
<b>GREEN-FIT Ginnastica all'aperto</b>		13.00-14.00 FUNZIONALE 13.00-14.00 POSTURALE		13.00-14.00 TRX 13.00-14.00 PILATES		9.00 RUNNING TEAM	



Per partecipare ai corsi in palestra è necessaria la prenotazione attraverso un messaggio WHATSAPP al n. 3482939943 (Paola)