

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:30-10:15 <b>GESTANTI IN ACQUA</b>	09:15-10:00 <b>ACQUAGYM</b>	09:15-10:00 <b>STRETCHING</b>	09:15-10:00 <b>SPINNING</b>	09:30-10:15 <b>NUOTO ADULTI</b>	10:00-10:45 <b>TREKKMILL</b>
09:30-10:15 <b>ACQUAGYM</b>	09:30-10:15 <b>NUOTO ADULTI</b>	10:15-11:00 <b>ACQUAGYM</b>	10:15-11:00 <b>ACQUAGYM</b>	09:15-10:00 <b>YOGA</b>	15:00-16:30 <b>DANZA IN ACQUA</b>
10:15-11:00 <b>ACQUATREADMILL</b>	09:15-10:00 <b>PANCAFIT</b>			10:15-11:00 <b>PANCAFIT</b>	
10:30-11:15 <b>POSTURAL GYM</b>	10:15-11:00 <b>TOTAL BODY</b>	12:50-13:35 <b>TOTAL BODY</b>	12:50-13:35 <b>ACQUATREADMILL</b>	12:50-13:35 <b>ACQUAGYM</b>	
12:50-13:35 <b>PANCAFIT</b>	12:50-13:35 <b>ACQUAGYM</b>	12:50-13:35 <b>NUOTO ADULTI</b>	14:00-14:45 <b>ACQUAGYM DOLCE</b>		
12:50-13:35 <b>NUOTO ADULTI</b>	13:30-14:15 <b>ACQUAGYM DOLCE</b>	18:10-18:55 <b>YOGA PRINCIPIANTI</b>	18:00-18:45 <b>GAG</b>		
12:50-13:35 <b>ACQUAGYM</b>	18:10-18:55 <b>PILATES</b>	19:00-19:45 <b>ACQUATREADMILL</b>	18:10-18:55 <b>TREKKMILL</b>	18:10-18:55 <b>GESTANTI IN ACQUA</b>	
18:15-19:00 <b>YOGA</b>	19:00-19:45 <b>ACQUAGYM</b>	19:00-19:45 <b>YOGA INTERMEDIO</b>	19:00-19:45 <b>ACQUAGYM</b>	18:15-19:00 <b>ACQUAGYM</b>	
19:00-19:45 <b>HIDROBIKE</b>	19:00-19:45 <b>SPARTAN</b>	19:00-20:00 <b>CALISTHENICS</b>	19:00-19:45 <b>SPINNING</b>	19:00-19:45 <b>PILATES</b>	
19:10-19:55 <b>TOTAL BODY</b>	19:00-19:45 <b>ZUMBA</b>	19:45-20:30 <b>NUOTO ADULTI</b>	19:10-19:55 <b>SPARTAN</b>	19:00-20:00 <b>CALISTHENICS</b>	
19:45-20:30 <b>NUOTO ADULTI</b>	19:00-19:45 <b>PANCAFIT</b>	20:00-20:45 <b>ACQUAGYM</b>	20:00-20:45 <b>TREKKMILL</b>	19:45-20:30 <b>NUOTO ADULTI</b>	
20:00-21:00 <b>NUOTO MASTER</b>	20:00-20:45 <b>SWAT</b>	20:00-21:00 <b>NUOTO MASTER</b>		20:00-21:00 <b>NUOTO MASTER</b>	

## PLANNING CORSI 2023

- Corsi Fitness
- Corsi Acqua Fitness
- Corsi Premium
- Corsi di Nuoto e Master
- Corsi EXTRA
- Corsi Gestanti in Acqua

## ORARIO DI APERTURA E NUOTO LIBERO

LUN - VEN 09.00 - 2130  
SAB 09.00 - 18.00  
DOM 09.00 - 13.00



## NUOTO 3 - 6 ANNI

### LUNEDÌ - GIOVEDÌ

15.40 - 16.20  
16.30 - 17.10  
17.20 - 18.00 \*

### MARTEDÌ - VENERDÌ

15.40 - 16.20  
16.30 - 17.10  
17.20 - 18.00 \*  
18.10 - 18.50

### MERCOLEDÌ

15.40 - 16.20  
16.30 - 17.10  
17.20 - 18.00

### SABATO

09.30 - 10.10  
10.20 - 11.00  
11.10 - 11.50

\* Corsi bi-settimanali

## NUOTO 7 - 14 ANNI

### LUNEDÌ - GIOVEDÌ

16.30 - 17.15  
17.15 - 18.00 \*  
18.00 - 18.45 \*

### MARTEDÌ - VENERDÌ

16.30 - 17.15  
17.15 - 18.00 \*  
18.00 - 18.45 \*

### MERCOLEDÌ

16.30 - 17.15  
17.15 - 18.00  
18.00 - 18.45

### SABATO

09.45 - 10.30  
10.30 - 11.15  
11.15 - 12.00

\* Corsi bi-settimanali

## DANZA IN ACQUA

**LUNEDÌ** 18.00 - 19.00

## NUOTO NEONATALE

### MARTEDÌ

3 - 12 mesi 10.15 - 10.45  
3 - 12 mesi 10.50 - 11.15  
12 - 24 mesi 16.10 - 16.40  
24 - 36 mesi 16.45 - 17.15  
12 - 24 mesi 17.20 - 17.50

### MERCOLEDÌ

24 - 36 mesi 18.10 - 18.40

### GIOVEDÌ

12 - 24 mesi 16.45 - 17.15  
24 - 36 mesi 17.20 - 17.50

### SABATO

12 - 24 mesi 09.15 - 09.45  
3 - 12 mesi 09.50 - 10.20  
12 - 24 mesi 10.25 - 10.55  
24 - 36 mesi 11.00 - 11.30  
24 - 36 mesi 11.35 - 12.05  
3 - 12 mesi 15.00 - 15.30  
12 - 24 mesi 15.35 - 16.05  
24 - 36 mesi 16.10 - 16.40

## 2° CICLO SCUOLA NUOTO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
6 feb	7 feb	8 feb	9 feb	10 feb	11 feb
13 feb	14 feb	15 feb	16 feb	17 feb	18 feb
20 feb	21 feb	22 feb	23 feb	24 feb	25 feb
27 feb	28 feb	1 mar	2 mar	3 mar	4 mar
6 mar	7 mar	8 mar	9 mar	10 mar	11 mar
13 mar	14 mar	15 mar	16 mar	17 mar	18 mar
20 mar	21 mar	22 mar	23 mar	24 mar	25 mar
27 mar	28 mar	29 mar	30 mar	31 mar	1 apr
3 apr	4 apr	5 apr	6 apr	-	-
-	11 apr	12 apr	13 apr	14 apr	15 apr
17 apr	18 apr	19 apr	20 apr	21 apr	22 apr
24 apr	-	26 apr	27 apr	28 apr	29 apr
-	2 mag	3 mag	4 mag	5 mag	6 mag
8 mag	9 mag	10 mag	11 mag	12 mag	13 mag
15 mag	16 mag	17 mag	18 mag	19 mag	20 mag
22 mag	23 mag	24 mag	25 mag	26 mag	27 mag
29 mag	30 mag	31 mag	1 giu	-	3 giu
5 giu	6 giu	7 giu	8 giu	9 giu	10 giu
<b>16 LEZIONI</b>	<b>17 LEZIONI</b>	<b>18 LEZIONI</b>	<b>18 LEZIONI</b>	<b>16 LEZIONI</b>	<b>17 LEZIONI</b>