

PLANNER CORSI LIBERI 24-25

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10.00-11.00 Total tone Alessandra	9.30-10.30 *Ginnastica dolce Marina 10.45-11.45 Corpo Libero Marina 12.45-13.45 *Fit Boxe Salvatore	9.30-10.30 Functional Chicca 10.45-11.45 Functional Chicca 12.45-13.45 Functional Chicca	10.00-11.00 *Ginnastica posturale Salvatore 12.30-13.30 *Yoga Anna	9.30-10.30 *Ginnastica dolce Marina 10.45-11.45 Corpo Libero Marina	10.30-12,00 Cardiosculpt a rotazione
17.30-18.30 *Pilates Monica 18.30-19.00 Super Abdominal 19.00-20.00 Total body workout Monica 20.00-21.00 *Pilates Daniela	18.30-20.00 Total tone Alessandra	18.30-19.30 Power Cross 19.30-20.00 Super Abdominal Monica 20.00-21.00 *Fit Boxe Salvatore	18.00-19.00 *Yoga Anna 19.00-20.00 Functional Angelica	18.30-19.30 Total tone 19.30-20.00 add-stretch Alessandro	

SPINNING

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
12.40-13.30	12.40-13.30 19.00-19.50 20.00-20.50	19.00-20.00	19.00-20.00	12.40-13.30	11.00-12.00

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 (15.00-17.30 * **)
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 (9.30-11.30*) 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 **CORSIE LIMITATE

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