

ORARI ATTIVITA' STAGIONE 2024/25

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
08:00 08:15							
08:15 08:30							
08:30 08:45							
08:45 09:00		08:45 PILATES		08:45 TOTAL BODY	08:45 PILATES		DOMENICA NUOTO LIBERO DALLE 8:30 ALLE 12:30
09:00 09:15			09:00 STRETCH MOBILITA'		09:00 MOVIDA	09:30 NUOTO	
09:15 09:30	09:30 GESTANTI					09:30 AQUA GYM	
09:30 09:45		09:45 AQUA GYM	09:30 GESTANTI			10:15 BAMBINI	
09:45 10:00				09:45 AQUA GYM	09:45 AQUA GYM	10:15 NUOTO	
10:00 10:15			10:00 FUNCTIONAL TRAINING			10:30 BAMBINI	
10:15 10:30				10:00 STRETCH MOBILITA'		10:30 NUOTO	
10:30 10:45	10:30 NUOTO ADULTI	10:30 PUMP	10:30 NUOTO ADULTI		10:30 NUOTO ADULTI	10:30 BIKING PROGRAM	
10:45 11:00					10:30 TOTAL BODY	11:00 NUOTO	
11:00 11:15						11:00 BAMBINI	
11:15 11:30						11:30 BIKING PROGRAM	
11:30 11:45							
13:00 13:15		13:00 PILATES	13:00 MOVIDA		13:00 PILATES	SABATO NUOTO LIBERO DALLE 8:00 ALLE 14:00	
13:15 13:30							
13:30 13:45	13:30 AQUA GYM		13:30 AQUA GYM		13:30 AQUA GYM		
13:45 14:00							
14:00 14:15							
14:15 14:30							
14:30 14:45							
14:45 15:00							
15:00 15:15	15:00 NUOTO RAGAZZI		15:00 NUOTO RAGAZZI		15:00 NUOTO RAGAZZI		
15:15 15:30							
15:30 15:45		15:30 PILATES					
15:45 16:00							
16:00 16:15		16:00 STRETCH MOBILITA'	16:15 NUOTO BAMBINI	16:00 MOVIDA	16:00 NUOTO RAGAZZI	16:15 NUOTO BAMBINI	
16:15 16:30	16:15 NUOTO BAMBINI		16:30 G.A.G. 30'		16:15 NUOTO BAMBINI	16:15 NUOTO BAMBINI	
16:30 16:45							
16:45 17:00	17:00 NUOTO BAMBINI	17:00 TOTAL BODY	17:00 NUOTO BAMBINI	17:00 PILATES	17:00 NUOTO BAMBINI	17:00 NUOTO BAMBINI	
17:00 17:15			17:00 CORE 30'		17:00 PUMP	17:00 TOTAL BODY	
17:15 17:30			17:30 TOTAL BODY				
17:30 17:45	17:45 NUOTO BAMBINI	17:45 NUOTO BAMBINI	17:45 NUOTO BAMBINI	17:45 NUOTO BAMBINI	17:45 NUOTO BAMBINI	17:45 NUOTO BAMBINI	
17:45 18:00							
18:00 18:15	18:15 SUPER STRETCH	18:00 NUOTO RAGAZZI	18:00 NUOTO RAGAZZI	18:00 CORE 30'	18:00 TOTAL BODY	18:00 PILATES	
18:15 18:30				18:00 STRETCH MOBILITA'	18:00 TOTAL BODY		
18:30 18:45	18:30 AQUA GYM	18:30 AQUA GYM	18:30 AQUA GYM	18:30 AQUA GYM	18:30 AQUA GYM	18:30 AQUA GYM	
18:45 19:00			18:30 BIKING PROGRAM	18:30 BIKING PROGRAM	18:45 ZUMBA		
19:00 19:15	19:15 NUOTO ADULTI	19:15 NUOTO ADULTI	19:15 NUOTO ADULTI	19:15 NUOTO ADULTI	19:00 REEJAM		
19:15 19:30							
19:30 19:45	19:30 AQUA GYM	19:30 BIKING PROGRAM		19:30 BIKING PROGRAM	19:30 BIKING PROGRAM		
19:45 20:00							

NUOTO LIBERO DAL LUNEDI' AL GIOVEDI' DALLE 6:30 ALLE 20:00 - VENERDI' DALLE 6:30 ALLE 19:00