





SALA FITNESS

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.15-10.15 GINNASTICA MEDICA		9.45-10.45 TRX TRX4LADY	9.15 - 10.15 GINNASTICA MEDICA	
10.15-11.15 TRX TRX4LADY	10.30-11.30  ZUMBA fitness	11.00 - 12.00 BABY MASSAGE (0 - 6 mesi)		10.00-11.00 Mama&YoBailamos! By Ansy
12.45-13.45 TRX			12.45 - 13.45 Circuit Training	16.30-17.30 ARGEGNO  ZUMBA fitness
	DANZA CLASSICA [R] (15.00-18.00)	17.30 - 18.30 GINNASTICA MEDICA	DANZA CARAIBICA [R] (16.00-18.00)	JUDO [R] da Gioca Judo a Judo x teenager (16.15-19.00)
18.00-19.00 SOFT-TONE4LADY		18.30-19.30 PILATES MATWORK		
19.15-20.15 SPINNING	19.15-20.15 SPINNING	19.30-20.30 FITBOXE	19.15-20.15 SPINNING	19.15-20.15 SPINNING
19.00-20.00 TONIC STEP	19.30-20.30 KOMBO DANCE By Cris	IBFF	19.00-20.00  ZUMBA fitness	19.30-20.30 FITBOXE IBFF
20.00-21.00 TRX	20.30-21.30 TRX		20.00 - 21.00  STRONG BY ZUMBA	
			20.30-21.30 Circuit Training	



PISCINA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
10.15-11.15 ACQUA MEDICA		9.45-10.30 AcquaFUSION	10.15-11.15 ACQUA MEDICA	9.45-10.30 Corsi di Nuoto adulti
15.00- 19.30 Corsi di nuoto e acquaticità, agonismo [R]	15.00- 19.30 Corsi di nuoto e acquaticità, agonismo [R]	15.00- 19.30 Corsi di nuoto e acquaticità, agonismo [R]	15.00- 19.30 Corsi di nuoto e acquaticità, agonismo [R]	15.00- 19.30 Corsi di nuoto e acquaticità, agonismo [R]
20.15-21.00 AcquaFUSION	19.30-20.15 AcquaBYKE Corso di Nuoto adulti	Corso di Nuoto adulti	Corso di Nuoto adulti	19.45-20.30 AcquaGYM

Tutti i corsi sono a numero chiuso, la prenotazione è obbligatoria.

Per conoscere l'inizio dei corsi e prenotarsi chiamare in piscina: 031832283 – 3453691990 - info@piscinasanfedele.it