



Validità: Ottobre 2017
per teenager >16 anni e adulti

Attività in SALA FITNESS

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.15-10.15 GINNASTICA MEDICA	9.45-10.45 TRX 4LADY	9.45-10.45 TRX 4LADY	9.15 - 10.15 GINNASTICA MEDICA	
10.15-11.15 TRX 4LADY			10.15-11.30 YOGA	
12.45-13.45 TRX			12.45 - 13.45 Circuit Training	
		17.30 - 18.30 GINNASTICA MEDICA		
18.00-19.00 SOFT- TONE 4LADY		18.30-19.30 PILATES MATWORK		
19.15-20.15 Indoor Cycling	19.15-20.15 Indoor Cycling	19.15-20.15 Indoor Cycling	19.15-20.15 Indoor Cycling	19.15-20.15 Indoor Cycling
19.00-20.00 Tonic STEP	19.30-20.30 Glutei . Addom . Gambe !!!	19.30-2.30 FITBXE IBFF	19.30 - 20.30  STRONG by ZUMBA	19.30-20.30  ZUMBA fitness
20.00-21.00 TRX	20.30-21.30 TRX		20.30-21.30 High Intensity Circuit Training	



Validità: Ottobre 2017
per teenager >16 anni e adulti

Attività acquatiche (PISCINA)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
10.15-11.15 AcquaMEDICA		9.45-10.30 AcquaFUSION (jump, bike, tone)	10.15-11.15 AcquaMEDICA	9.45-10.30 Corsi di Nuoto adulti
20.15-21.00 AcquaJUMP	19.30-20.15 AcquaBYKE <hr/> 19.30 – 20.15 Corso di Nuoto adulti	19.30 (da conf.) Corso di Nuoto adulti	18.30 (da conf.) AcquaJUMP <hr/> 19.30 (da conf.) Corso di Nuoto adulti	19.45-20.30 AcquaGYM

Per informazioni e prenotazioni contattare: 031832283, 3453691990, info@piscinasanfedele.it



Discipline Sportive per bambini e ragazzi

Discipline in Piscina

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	10.00 – 11.00 Corsi Mamma Bebè				9.30-13.00 Corsi di nuoto
					10.15-12.00 Nuoto Sincronizzato
15.00- 19.30 Corsi di nuoto, acquaticità, agonismo, triathlon	15.00- 19.30 Corsi di nuoto, acquaticità, agonismo	15.00- 19.30 Corsi di nuoto, acquaticità, agonismo	15.00- 19.30 Corsi di nuoto, acquaticità, agonismo, triathlon	15.00- 19.30 Corsi di nuoto, acquaticità, agonismo, triathlon	15.00-17.00 Corsi di Nuoto, agonismo, triathlon
					16.00-17.30 Corsi Mamma Bebè

Discipline in palestra ed outdoor

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
					14.00-16.00 Mountain Bike
	16.00-19.00 JUDO	16.30-17.30 Mountain Bike (Triathlon)	16.00-18.00 Danza Caraibica	15.00-19.00 Danza Classica	15.00-18.00 Danza Moderna (stage)
17.30-18.30 Corsa (Triathlon)		17.30-18.30 Corsa (Triathlon)			