



Validità: 08 - 31 ottobre 2018

## Attività in palestra

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
			9.15 – 10.15 <b>GINNASTICA MEDICA</b>	
10.30-11.30 <b>POWER BOUND</b> dal 15/10- PRENOTARE				
12.45-13.45 <b>Circuit Training</b> dal 15/10- PRENOTARE		12.45 – 13.45 <b>Circuit Training</b> dal 17/10-PRENOTARE		
	<b>JUDO</b> da 4 a 16 anni  (dal 9 ottobre)		<b>DANZA CARAIBICA</b> da 4 a 16 anni  (dal 11 ottobre)	<b>DANZA CLASSICA</b> da 3 a 16 anni  (dal 12 ottobre)
18.30-19.30 <b>Tonic STEP</b>			18.30-19.30 <b>POWER BOUND</b> dal 18/10- PRENOTARE	
19.30-20.30 <b>Indoor Cycling</b> (sala)		19.15-20.15 <b>Indoor Cycling</b> (tendone) da 30/10-PRENOTARE	18.30-19.30 <b>PILATES</b> da 31/10 PRENOTARE	
	19.00-20.00 <b>STRONG</b>	19.30-20.30 <b>Glutei Addominali Gambe</b>	19.30 - 20.30 <b>GROUPBOXING</b> <b>IBFF</b>	18.30-19.30 <b>P.B.T.</b> <b>Danza&amp;Pilates</b> da 26/10- PRENOTARE
20.30-21.30 <b>Circuit Training</b> dal 15/10- PRENOTARE	20.00-21.00 <b>ZUMBAFITNESS</b>	20.30-21.30 <b>High Intensity Circuit Training</b> dal 17/10- PRENOTARE	20.30-21.30 <b>High Intensity Circuit Training</b> (da conf.)	20.00-21.00 <b>ZUMBAFITNESS</b>

Per informazioni e prenotazioni contattare: 031832283, 3453691990, [info@piscinasanfedele.it](mailto:info@piscinasanfedele.it)



Validità: da Ottobre 2018

## Attività in piscina

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10.15-11.15 AcquaMEDICA		9.45-10.30 AcquaFUSION (jump, bike, tone)	10.15-11.15 AcquaMEDICA		
					12.45-13.30 AcquaBIKE (da conf.)
18.30-19.15 AcquaG.A.G. (da conf.)		19.00-19.45 AcquaG.A.G	18.30-19.15 AcquaJUMP		
20.00-20.45 AcquaFUSION (jump, bike, tone)	19.30-20.15 AcquaBIKE			19.30-20.15 AcquaGYM	

Per informazioni e prenotazioni contattare: 031832283, 3453691990, [info@piscinasanfedele.it](mailto:info@piscinasanfedele.it)