

[R] attività per bambini/ragazzi

## SALA FITNESS

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.15-10.15 GINNASTICA MEDICA	9.30-10.30  ZUMBA GOLD	9.45-10.45  TRX4LADY	9.15 - 10.15 GINNASTICA MEDICA	
	10.30-11.30  ZUMBA AFRO	11.00 - 12.00 BABY MASSAGE (0 - 6 mesi)		
12.45-13.45 			12.45 - 13.45 Circuit Training	
	DANZA CLASSICA [R] (15.00-19.00)	17.30 - 18.30 GINNASTICA MEDICA	DANZA CARAIBICA [R] (16.00-19.00)	JUDO [R] da Gioca Judo a Judo x teenager (16.15-19.00)
18.00-19.00  ZUMBA AFRO		18.30-19.30 PILATES MATWORK		
19.15-20.15 SPINNING Tennis o tendone	19.15-20.15 SPINNING Tennis o tendone	19.30-20.30 FITBOXE	19.15-20.15 SPINNING Tennis o tendone	19.15-20.15 SPINNING Tennis o tendone
19.00-20.00 TONIC STEP	19.30-20.30  ZUMBA fitness		19.15-20.15  ZUMBA AFRO	19.30-20.30 
20.00-21.00 	20.30-21.30 	20.30-21.30 Circuit Training	20.15 - 21.15  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
				10.30-11.15 AGUA MOVIDA
15.00- 19.30 Corsi di nuoto e acquaticità, agonismo [R]				
20.15-21.00 ACQUA FUSION	19.30-20.15 A.BYKE 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](mailto:info@piscinasanfedele.it)