

ORARIO CORSI PISCINA STAGIONE 2022-2023



tel. 3938828278

Ora	Lunedì	Ora	Martedì	Ora	Mercoledì	Ora	Giovedì	Ora	Venerdì	Ora	Sabato
08:30	Mantenim.	08:30	Cardio gym	08:30	Mantenim.	08:30	Mantenim.	08:30	Gym	08:30	Gym
09:15	Ried. Funz.	09:15	Cardio gym	09:15	Gym	09:15	Ried. Funz.	09:15	Gym	09:40	
10:00	Ried. Funz.	10:00	Mantenim.	10:00	Ried. Funz.	10:00	Ried. Funz.	10:00	Mantenim.	10:20	
10:45				10:40		10:45				11:00	
										11:40	
										12:20	
						12:15	Ried. Funz.				
		13:30	Ried. Funz.	13:45	Gym	13:00		13:30	Ried. Funz.		
14:30	Cardio gym	14:15	Ried. Funz.	14:30	Gym			14:15	Ried. Funz.		
15:15	P.H.A.	15:00	Ried. Funz.	15:15	P.H.A.			15:00	Ried. Funz.		
		15:45		16:00	Cardio gym			16:00			
16:40		16:35				16:40		16:40			
17:20		17:15				17:20		17:20			
18:00		18:05	Cardio gym	17:45	Total-Body	18:00	P.H.A.	18:00			
18:45	P.H.A.	18:50	Tap	18:30	Ried. Funz.	18:45	Cardio gym	18.45			
19:30	Tap-Gym	19:35	Aerotonic 1H	19:15	Tap	19:30	Aerotonic 1H				
20:15	Total-Body										

* a raggiungimento adesioni