

SCUOLA NUOTO		SCUOLA NUOTO		SCUOLA NUOTO		SCUOLA NUOTO		SCUOLA NUOTO		SCUOLA NUOTO		SCUOLA NUOTO		
	09,00 10,00	09,15 10,00	10,00 10,45	10,00 11,00	10,45 11,30	11,30 12,15	14,00 15,00	16,15 17,00	17,00 17,45	17,45 18,30	18,30 19,15	19,15 20,00	20,00 20,45	20,45 21,45
LUN							ADULTI	RAGAZZI	RAGAZZI	RAGAZZI	ADULTI RAGAZZI	ADULTI	ADULTI	
MAR	ADULTI			ADULTI				RAGAZZI	RAGAZZI	RAGAZZI	RAGAZZI			ADULTI MASTER
MER								RAGAZZI	RAGAZZI	RAGAZZI	ADULTI RAGAZZI			
GIO							ADULTI	RAGAZZI	RAGAZZI	RAGAZZI	ADULTI RAGAZZI	ADULTI	ADULTI	
VEN	ADULTI			ADULTI				RAGAZZI	RAGAZZI	RAGAZZI	RAGAZZI			ADULTI MASTER
SAB		ADULTI RAGAZZI	ADULTI RAGAZZI		ADULTI RAGAZZI	ADULTI RAGAZZI								

ACQUA FITNESS		ACQUA FITNESS		ACQUA FITNESS		ACQUA FITNESS		ACQUA FITNESS		ACQUA FITNESS		ACQUA FITNESS			
	09,15 10,00	10,00 10,45	10,45 11,30	11,30 12,15	12,15 13,00	13,00 13,45	13,15 14,00	14,00 14,45	14,45 15,30	15,30 16,15	18,30 19,15	18,45 19,30	19,30 20,15	20,15 21,00	20,30 21,15
LUN							HIDROBIKE	GYM	GYM	HIDROBIKE		GYM	GYM	GYM ENERGY	
MAR	GYM	GYM	GYM					GYM				GYM	GYM		HIDROBIKE
MER							BIKEGYM				GYM		HIDROBIKE	HIDROBIKE	
GIO						HIDROBIKE		GYM	GYM	HIDROBIKE		GYM	GYM	GYM ENERGY	
VEN	GYM	GYM	GYM					GYM				GYM	GYM		HIDROBIKE
SAB				GYM	GYM		HIDROBIKE								

GYM Esercizi eseguiti in acqua a tempo di musica a corpo libero o con l'uso di attrezzi. Attività di tonificazione per ogni gruppo muscolare adatta a qualsiasi livello di capacità e di età.

GYM ENERGY Esercizi eseguiti in acqua a tempo di musica SOLO con l'utilizzo di attrezzi. Attività intensa di tonificazione per ogni gruppo muscolare.

BIKE GYM Attività che unisce i vantaggi di acquagym e hidrobike. Su base musicale si alternano pedalate di varia andatura con esercizi a corpo libero.

HIDRO BIKE Esercizi eseguiti su base musicale con l'uso di bike poste in acqua. Intensa attività cardiovascolare mirata alla tonificazione di gambe, addominali e glutei.

FITNESS		FITNESS		FITNESS		FITNESS	
	11,00 / 11,45	18,30 / 19,15	19,15 / 20,15	19,15 / 20,00	20,00 / 21,00		
LUN		PILATES TONIC	GAG STEP				
MAR		PILATES		PILATES	YOGA		
MER		PILATES	GAG GYM				
GIO		PILATES TONIC					
VEN	POSTURAL						

POSTURAL Ginnastica "dolce per la terza età" mirata al riequilibrio posturale e muscolare per ristabilire il corretto assetto corporeo.

GAG STEP Attività che si svolge su base musicale sia a corpo libero che con l'ausilio dello step mirata al rafforzamento di gambe, addominali e glutei.

GAG GYM Attività che unisce i vantaggi di GAG STEP e ACQUAGYM. La lezione si svolge sia in palestra che in acqua con esercizi di tonificazione per tutti i distretti muscolari.

YOGA Disciplina che accresce l'empatia tra mente e corpo, pratica ideale per ottenere un eccellente stato di forma psicofisica.

PILATES Disciplina che permette di ottenere il potenziamento e la tonificazione muscolare restituendo una postura corretta. Influisce sulle sintomatologie dolorose di tutte le articolazioni.

PILATES TONIC Esercizi di pilates riproposti con l'utilizzo della fitball. L'instabilità data dall'attrezzo permette di migliorare forza, equilibrio, flessibilità e mobilità articolare.