

	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00			
	7:30	8:30	9:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	15:30	16:30	17:30	18:30	19:30	20:30			
LUNEDÌ	NUOTO RELAX 7:00 / 9:50			HIT 10:00 / 10:45	NUOTO RELAX 11:30 / 15:50				BRUCIA GRASSI 14:00 / 14:45		BABY NUOTO 16:30 / 17:20	RITMICA BABY 16:30 / 17:30	RITMICA TEEN 17:30 / 18:30	FISIOGYM 18:30 / 19:30	NUOTO RELAX 19:00 / 19:50	AQUAGYM 20:00 / 20:50	
			PILATES 9:00 / 10:00	AQUA TABATA 10:00 / 10:50							CROSSKIDS 17:00 / 18:00				SPINNING 20:00 / 21:00		
											BABY NUOTO 17:30 / 18:20				BODY SCULPT 20:00 / 20:45		
MARTEDÌ	NUOTO RELAX 7:00 / 13:50								AQUA TABATA 14:00 / 14:50	NUOTO RELAX 15:00 / 16:20		MODERNO BABY 16:30 / 17:30				AQUAGYM 19:00 / 19:50	PILATES 20:00 / 21:00
					TONIFICAZIONE 10:30 / 11:15			SPINNING 14:00 / 15:00			BABY NUOTO 17:00 / 17:50			POSTURALE 19:00 / 20:00	FIT BOXE 20:00 / 20:45		
												MODERNO TEEN 17:30 / 18:30	FUNCTIONAL TRAINING 19:00 / 19:45	NUOTO RELAX 20:00 / 21:20	POSTURALE 19:00 / 20:00		
MERCOLEDÌ	NUOTO RELAX 7:00 / 9:50			WALKING 10:00 / 10:45	NUOTO RELAX 11:30 / 15:50						BABY NUOTO 16:30 / 17:20	RITMICA BABY 16:30 / 17:30	RITMICA TEEN 17:30 / 18:30	FISIOGYM 18:30 / 19:30	NUOTO RELAX 19:00 / 19:50	AQUAGYM 20:00 / 20:50	
			PILATES 9:00 / 10:00	AQUA TABATA 10:00 / 10:50				FIT BOXE 14:00 / 14:45			CROSSKIDS 17:00 / 18:00				SPINNING 20:00 / 21:00		
											BABY NUOTO 17:30 / 18:20				GLUTES SCULPT 20:00 / 20:45		
GIOVEDÌ	NUOTO RELAX 7:00 / 13:50								AQUA TONIC 14:00 / 14:50	NUOTO RELAX 15:00 / 16:20		MODERNO BABY 16:30 / 17:30	MODERNO TEEN 17:30 / 18:30	AQUAGYM 19:00 / 19:50	PILATES 20:00 / 21:00		
					CARDIO TONE 10:30 / 11:15			SPINNING 14:00 / 15:00			BABY NUOTO 17:00 / 17:50			POSTURALE 19:00 / 20:00	FIT BOXE 20:00 / 21:00		
												FUNCTIONAL TRAINING 19:00 / 19:45	NUOTO RELAX 20:00 / 21:20				
VENERDÌ	NUOTO RELAX 7:00 / 18:30												FISIOGYM 18:30 / 19:30			BODY SCULPT 20:00 / 20:45	
			PILATES 9:00 / 10:00	BRUCIA GRASSI 10:00 / 10:45				TONIFICAZIONE 14:00 / 14:50					AQUATONIC 19:00 / 19:50	SPINNING 20:00 / 21:00			
													NUOTO RELAX 20:00 / 21:20				
SABATO			NUOTO RELAX 8:30 / 9:50	AQUA GYM 10:00 / 10:50	NUOTO RELAX 11:30 / 13:20			AQUA GYM 14:00 / 14:50	NUOTO RELAX 15:00 / 16:20		BOOTCAMP 16:30 / 17:15						
			YOGA 9:00 / 9:45								BABY NUOTO 17:00 / 17:50						
											POSTURALE 17:00 / 18:00						

NB: Tutte le attività richiedono la presenza minima di almeno 4 partecipanti con PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA.  
 Gli orari sopra indicati potrebbero subire delle variazioni a discrezione della Direzione.

■ NUOTO 
 ■ TONO 
 ■ CARDIO 
 ■ OLISTICO - POSTURALE 
 ■ ALTA INTENSITÀ 
 ■ ATTIVITÀ BABY