

# GIORNI ED ORARI OTTOBRE - DICEMBRE 2017

ORARIO INIZIO CORSI DI NUOTO	WATER FIT	PALESTRA in Acqua
<p><b>Lun.</b> <u>h.14:00</u> e ogni ora dalle <u>h.16:00</u> alle <u>h.21:00</u></p> <p><b>Mar.</b> <u>h. 11:00</u> e ogni ora dalle <u>h.16:00</u> alle <u>h.20:00</u></p> <p><b>Mer.</b> <u>h.14:00</u> e ogni ora dalle <u>h.16:00</u> alle <u>h.20:00</u></p> <p><b>Gio.</b> Ogni ora dalle <u>h.16:00</u> alle <u>h.21:00</u></p> <p><b>Ven.</b> <u>h.11:00</u> e ogni ora dalle <u>h.16:00</u> alle <u>h.20:00</u></p> <p><b>Sab.</b> <u>h.10:00</u> – <u>h.11:00</u> – <u>h.14:00</u> e ogni ora dalle <u>h.16:00</u> alle <u>h.18:00</u></p>	<p><b>Lun.</b> <u>h.14:00 Circuit</u> – <u>h.16:00 Agym</u> – <u>h.17:00 Aboxe</u> – <u>h.19:00 Agym</u> – <u>h.21:00 Apole</u></p> <p><b>Mar.</b> <u>h.10:00 Circuit</u> – <u>h. 16:00 Circuit</u> – <u>h.17:00 Aboxe</u> – <u>h.18:00 Agym V.Alta</u> – <u>h.20:00 Apole</u></p> <p><b>Mer.</b> <u>h.14:00 Circuit</u> – <u>h.16:00 Agym</u> – <u>h.17:00 Circuit</u> – <u>h.19:00 Apole</u> – <u>h.20:00 Circuit</u></p> <p><b>Gio.</b> <u>h.16:00 Agym</u> – <u>h.17:00 Aboxe</u> - <u>h.19:00 Circuit</u> – <u>h.21:00 Agym</u></p> <p><b>Ven.</b> <u>h.16:00 Circuit</u> – <u>h. 17:00 Aboxe</u> – <u>h.18,00 Pilates acq.</u> - <u>h.19:00 Agym Vasca Alta</u> – <u>h.20:00 Apole</u></p> <p><b>Sab.</b> <u>h.10:00 Agym</u> – <u>h.14:00 Agym</u> – <u>h.16:00 Circuit</u></p>	<p><u>Per recupero funzionale e riabilitazione con fisioterapista</u></p> <p><b>Lunedì</b> dalle h. 9:00 alle h.14:00</p> <p><b>Giovedì</b> dalle h. 9:00 alle h.14:00</p> <p><u>Per allenamento individuale e collettivo con supporto di scheda o istruttore</u></p> <p><b>Lunedì</b> h. 15:00 – h. 20:00</p> <p><b>Martedì</b> h.11:00 - h. 14:00 – h.15:00 - h. 19:00 – h 21:00</p> <p><b>Mercoledì</b> h. 13:00 – h. 15:00 – h. 18:00</p> <p><b>Giovedì</b> h. 14:00 – h. 20:00</p> <p><b>Venerdì</b> h. 10:00 – h. 14:00 – h.21:00</p> <p><b>Sabato</b> h. 13:00 – h. 15:00</p>
<p><b>CORSI SPECIALI</b></p> <p><b>CORSO GESTANTI</b> – Sabato <u>h. 9:00</u></p> <p><b>CORSO ACQUATICITA' 1-3 ANNI</b> – Sabato <u>h. 11:00</u></p>	<p><b>NUOTO LIBERO E AREA ATTREZZI</b></p> <p><b>Lun.</b> dalle <u>h.13:00</u> fino alle <u>h.22:00</u></p> <p><b>Mar.</b> dalle <u>h.10:00</u> fino alle <u>h.22:00</u></p> <p><b>Mer.</b> dalle <u>h.13:00</u> fino alle <u>h.21:00</u></p> <p><b>Gio.</b> dalle <u>h.13:00</u> fino alle <u>h.22:00</u></p> <p><b>Ven.</b> dalle <u>h.10:00</u> fino alle <u>h.22:00</u></p> <p><b>Sab.</b> dalle <u>h.10:00</u> fino alle <u>h.19:00</u></p>	<p><b>CORSI FITNESS</b></p> <p><b>PILATES</b></p> <p><b>Lun.</b> h.16:00 – <b>Mer.</b> h.16:00 – h.20:00</p> <p><b>Gio.</b> h.16:00 – <b>Sab.</b> h.15:00 - <b>Ven.</b>h.20:00</p> <p><b>POSTURALE</b></p> <p><b>Mer.</b> h.17:00 – <b>Sab.</b> h.16:00</p> <p><b>FUNZIONALE</b></p> <p><b>Lun./Mer.</b> h.20:00</p>
<p><b>CORSI DI ATLETICA E GINNASTICA</b></p> <p><b>ATLETICA LEGGERA (su pista)</b></p> <p><b>Mar./Gio./Sab.</b> <u>h.15:00</u> - <u>h.17:00</u></p> <p><b>GINNASTICA PRESHORTIVA</b></p> <p><b>Lun./Mer./Ven.</b> <u>h. 15:00</u> – <u>h.16:00</u></p>		