

# PLANNING ATTIVITA' SPORTIVE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS IN VIGORE DAL 1 SETTEMBRE 2025

ORARIO	LUNEDI	ORARIO	MARTEDI	ORARIO	MERCOLEDÌ	ORARIO	GIOVEDÌ	ORARIO	VENERDÌ			ORARIO	DOMENICA
		09:00 10.00	METODO ACQUATONE FEDERICO			09:00 10.00	METODO HIDROBIKE FEDERICO					09.45 10.45	METODO ACQUATONE a rotazione
		10:00 11.00	METODO HIDROBIKE FEDERICO			10:00 11.00	METODO ACQUAENERGY FEDERICO					11.00 12.00	METODO ACQUAENERGY a rotazione
09:45 10.45	METODO ACQUATONE RIVA			09:15 10.15	METODO ACQUAFUSION RIVA			09:15 10.15	METODO ACQUASTEP RIVA				
10:45 11.45	METODO ACQUAENERGY RIVA	11.00 12.00	METODO ACQUAGAG FEDERICO	10:15 11.15	METODO ACQUATONE RIVA	11.00 12.00	METODO ACQUACARDIO FEDERICO	10:15 11.15	METODO ACQUACARDIO RIVA				
		13:30 14.30	METODO ACQUACIRCUIT FEDERICO			13:30 14.30	METODO ACQUATONE FEDERICO						
17.30 18.30	METODO ACQUAENERGY ANTONIO	17.30 18.30	METODO STEP E HIDROBIKE ANTONIO			17.30 18.30	METODO ACQUAENERGY ANTONIO	17.00 18.00	METODO ACQUAFUSION FRANCESCA				
18.30 19.30	METODO ACQUATONE ANTONIO					18.30 19.30	METODO ACQUAGAG ANTONIO						
19.30 20.30	HIDROBIKE ANTONIO	18.30 19.30	METODO HIDROBIKE ANTONIO	18.30 19.30	METODO AQUAFUSION RAFFAELLA	19.30 20.30	METODO HIDROBIKE ANTONIO						
20.30 21.30	METODO ACQUATONE E HIDROBIKE ANTONIO	19.30 20.30	METODO ACQUAKICKBOXE ANTONIO			20.30 21.30	METODO ACQUAKICKBOXE ANTONIO						



-----  
**FARE LA DOCCIA E INDOSSARE  
LA CUFFIA PRIMA DI  
ACCEDERE IN VASCA**  
-----

**LE SCARPETTE PER  
L'HIDROBIKE VANNO CALZATE  
ESCLUSIVAMENTE BORDO  
PISCINA**

-----  
**E' VIETATO UTILIZZARE  
CREME, OLII E TRUCCO**

**LA DIREZIONE SI RISERVA DI MODIFICARE IL SEGUENTE PLANNING ORARIO IN QUALSIASI MOMENTO  
PLANNING SUBIRA' MODIFICHE AGLI ORARI**

**NEI MESI ESTIVI IL**

Tutte le lezioni sono A PRENOTAZIONE. Il numero massimo di persone verrà stabilito in base alla capienza della piscina e all'attrezzatura utilizzata.  
**LEZIONI CON MENO DI 4 PARTECIPANTI VERRANNO ANNULLATE SENZA PREAVVISO**

*ORARI NUOTO LIBERO: lunedì 9.30-21.30; dal martedì al venerdì 7.00-21.30; sabato 08.30-18.00; domenica 9.00-12.30*