

PLANNING ATTIVITA' SPORTIVE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS

IN VIGORE DAL SETTEMBRE 2026 A GIUGNO 2027

ORARIO	LUNEDI	ORARIO	MARTEDI	ORARIO	MERCOLEDÌ	ORARIO	GIOVEDÌ	ORARIO	VENERDÌ			ORARIO	DOMENICA
		09.00	METODO ACQUATONE FEDERICO			09.00	METODO HIDROBIKE FEDERICO					09.45	METODO ACQUATONE A ROTAZIONE
												10.45	
		10.00	METODO HIDROBIKE FEDERICO			10.00	METODO ACQUAENERGY FEDERICO					11.00	METODO ACQUAENERGY A ROTAZIONE
09.45	METODO ACQUATONE GIADA			09.45	METODO ACQUAFUSION GIADA			09.45	METODO ACQUASTEP GIADA				
												12.00	
10.45	METODO ACQUAENERGY GIADA	11.00	METODO ACQUAGAG FEDERICO	10.45	METODO ACQUATONE GIADA	11.00	METODO ACQUACARDIO FEDERICO	10.45	METODO ACQUACARDIO GIADA	 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			
11.45		12.00		11.45		12.00		11.45					
		13.30	METODO ACQUACIRCUIT FEDERICO			13.30	METODO ACQUATONE FEDERICO						
17.30	METODO ACQUAENERGY ANTONIO	14.30				14.30							
		17.30	METODO STEP E HIDROBIKE ANTONIO			17.30	METODO ACQUAENERGY ANTONIO	17.00	METODO ACQUAFUSION FRANCESCA				
18.30	METODO ACQUATONE ANTONIO					18.30	METODO ACQUAGAG ANTONIO	18.00					
19.30	HIDROBIKE ANTONIO	18.30	METODO HIDROBIKE ANTONIO	18.45	METODO AQUAFUSION GIADA	19.30	METODO HIDROBIKE ANTONIO						
20.30	METODO ACQUATONE E HIDROBIKE ANTONIO	19.30	METODO ACQUAENERGY ANTONIO	19.45		20.30	METODO ACQUAKICKBOXE ANTONIO						
		20.30											
21.30													

**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