

# CORSI DI GRUPPO IN SALA

<u>LUNEDÌ</u>	<u>MARTEDÌ</u>	<u>MERCOLEDÌ</u>	<u>GIOVEDÌ</u>	<u>VENERDÌ</u>	<u>SABATO</u> (DA SETTEMBRE A GIUGNO)
	BEAUTY STRETCH 09:00 – 09:45 SALA A ★		YOGA 09:30 – 10:15 SALA B ★★	BEAUTY STRETCH 09:00 – 09:45 SALA A ★	INTERVAL TRAINING 11:00 – 11:45 SALA A ★★
VINCENT BOXING TEAM (PREPUGILISTICA) 13:00 – 13:45 SALA A ★★	YOGA 09:30 – 10:15 SALA B ★★	VINCENT BOXING TEAM (PREPUGILISTICA) 13:00 – 13:45 SALA A ★★	GAG 13:15 – 14:00 SALA A ★★	VINCENT BOXING TEAM (PREPUGILISTICA) 13:00 – 13:45 SALA A ★★	
TOTAL BODY 13:15 – 14:00 SALA A ★★	CROSS TRAINING 13:00 – 13:45 SALA A ★★	PILATES 13:15 – 14:00 SALA D ★★	H.I.I.T. 18:30 – 19:15 SALA A ★★	TONIFICAZIONE 13:15 – 14:00 SALA A ★★	
H.I.I.T. 18:45 – 19:30 SALA A ★★	TOTAL BODY 18:15 – 19:00 SALA A ★★	YOGA 18:30 – 19:15 SALA B ★★	H.I.I.T. 19:15 – 20:00 SALA A ★★	GAG CIRCUIT 18:15 – 19:00 SALA A ★★	
YOGA 18:30 – 20:15 SALA B ★★	FIT BOXE 19:00 – 19:45 SALA A ★★	GAG 19:00 – 19:45 SALA A ★★		FIT BOXE 19:00 – 19:45 SALA A ★★	
YOGA 19:30 – 20:15 SALA B ★★	GAG 19:45 – 20:30 SALA A ★★	YOGA 19:30 – 20:15 SALA B ★★		CROSS TRAINING 19:45 – 20:30 SALA A ★★	
H.I.I.T. 19:30 – 20:15 SALA A ★★		CROSS TRAINING 20:30 – 21:15 SALA A ★★			<u>DOMENICA</u> (DA OTTOBRE AD APRILE)
					NUOTO LIBERO 10:00 – 13:30

★ POCA FATICA ★★ MEDIA FATICA ★★★ TANTA FATICA

# CORSI DI GRUPPO IN PISCINA

## LUNEDÌ

ACQUA GYM  
09:00 – 09:45  
PISCINA ★

NUOTO LIBERO  
10:00 – 16:45

ACQUA TONIC  
18:45 – 19:30  
PISCINA ★★

ACQUA CARDIO  
19:30 – 20:15  
PISCINA ★★★

NUOTO LIBERO  
20:30 – 21:30

## MARTEDÌ

NUOTO LIBERO  
07:30 – 16:45

ACQUA CARDIO  
18:45 – 19:30  
PISCINA ★★★

ACQUA TONIC  
19:30 – 20:15  
PISCINA ★★

NUOTO LIBERO  
20:30 – 21:30

## MERCOLEDÌ

ACQUA GYM  
09:00 – 09:45  
PISCINA ★

NUOTO LIBERO  
10:00 – 16:45

ACQUA GYM  
18:45 – 19:30  
PISCINA ★★

ACQUA GYM  
19:30 – 20:15  
PISCINA ★★

NUOTO LIBERO  
20:30 – 21:30

## GIOVEDÌ

NUOTO LIBERO  
07:30 – 16:45

ACQUA TONIC  
18:45 – 19:30  
PISCINA ★★

ACQUA CARDIO  
19:30 – 20:15  
PISCINA ★★★

NUOTO LIBERO  
20:30 – 21:30

## VENERDÌ

NUOTO LIBERO  
07:30 – 16:45

ACQUA MIX  
19:00 – 19:45  
PISCINA ★★★

NUOTO LIBERO  
20:30 – 21:30

## SABATO

(DA SETTEMBRE A GIUGNO)

NUOTO LIBERO  
09:00 – 12:15

ACQUA MIX  
12:30 – 13:15  
PISCINA ★★★

NUOTO LIBERO  
13:30 – 18:30

## DOMENICA

(DA OTTOBRE AD APRILE)

NUOTO LIBERO  
10:00 – 13:30

★POCA FATICA ★★ MEDIA FATICA ★★★ TANTA FATICA



# ARTI MARZIALI E CORSI SPECIFICI

## LUNEDÌ

TAEKWONDO  
19:00 – 20:30  
SALA C

TAEKWONDO  
21:00 – 22:15  
SALA C

NINJUTSU  
20:30 – 22:30  
SALA A

## MARTEDÌ

TAEKWONDO  
18:30 – 20:00  
SALA C

TAEKWONDO  
20:15 – 21:30  
SALA C

KRAV MAGA  
19:30 – 20:30  
SALA D

KARATE DI  
OKINAWA  
20:30 – 21:30  
SALA D

NINJUTSU  
20:30 – 22:30  
SALA A

## MERCOLEDÌ

NOKO MMA  
20:00 – 21:30  
SALA C

## GIOVEDÌ

TAEKWONDO  
19:00 – 20:30  
SALA C

TAEKWONDO  
21:00 – 22:15  
SALA C

KRAV MAGA  
19:30 – 20:30  
SALA D

NINJUTSU  
20:30 – 22:30  
SALA A

## VENERDÌ

TAEKWONDO  
18:30 – 20:00  
SALA C

TAEKWONDO  
20:15 – 21:30  
SALA C

NOKO MMA  
19:15 – 20:30  
SALA A

MIKKYO  
18:45 – 19:45  
SALA E

KARATE DI  
OKINAWA  
20:00 – 21:00  
SALA B

NINJUTSU  
20:30 – 22:30  
SALA C

## SABATO (DA SETTEMBRE A GIUGNO)

TAEKWONDO  
(AGONISTI)  
15:00 17:00  
SALA C

# ATTIVITÀ PER RAGAZZI E BAMBINI

<u>LUNEDÌ</u>	<u>MARTEDÌ</u>	<u>MERCOLEDÌ</u>	<u>GIOVEDÌ</u>	<u>VENERDÌ</u>	<u>SABATO</u> (DA SETTEMBRE A GIUGNO)
<b>FIT KID</b> 17:00 – 18:00 SALA A	<b>TAEKWONDO</b> 17:15 – 18:30 SALA C	<b>FIT KID</b> 17:00 – 18:00 SALA A	<b>FIT KID</b> 17:00 – 18:00 SALA A	<b>NUOTO</b> 17:00 - 17:45 PISCINA	<b>KRAV MAGA</b> 17:00 – 18:00 SALA D
<b>FIT KID</b> 18:00 – 19:00 SALA A	<b>NUOTO</b> 17:00 - 17:45 PISCINA	<b>FIT KID</b> 18:00 – 19:00 SALA A	<b>FIT KID</b> 18:00 – 19:00 SALA A	<b>NUOTO</b> 18:00 – 18:45 PISCINA	
<b>NUOTO</b> 17:00 – 17:45 PISCINA	<b>NUOTO</b> 17:45 – 18:30 PISCINA	<b>NOKO MMA BAMBINI</b> 17:00 – 18:30 SALA C	<b>TAEKWONDO</b> 17:15 – 18:30 SALA C	<b>NOKO MMA BAMBINI</b> 16:45 – 18:00 SALA A	
	<b>DIFESA PERSONALE RAGAZZI</b> 18:30 – 19:30 SALA D	<b>NOKO MMA RAGAZZI</b> 18:30 – 20:00 SALA C	<b>NUOTO</b> 17:00 - 17:45 PISCINA	<b>NOKO MMA RAGAZZI</b> 18:00 – 19:00 SALA A	
			<b>NUOTO</b> 17:45 – 18:30 PISCINA		
			<b>KRAV MAGA</b> 17:30 – 18:30 SALA D		
			<b>DIFESA PERSONALE RAGAZZI</b> 18:30 – 19:30 SALA D		