

# CORSI DI GRUPPO IN SALA

## LUNEDÌ

VINCENT  
BOXING TEAM  
(PREPUGILISTICA)  
13:00 – 13:45  
SALA A ★★★

TOTAL BODY  
13:15 – 14:00  
SALA A ★★★

H.I.I.T.  
18:45 – 19:30  
SALA A ★★★

YOGA  
18:30 – 20:15  
SALA B ★★

YOGA  
19:30 – 20:15  
SALA B ★★

H.I.I.T.  
19:30 – 20:15  
SALA A ★★★

## MARTEDÌ

BEAUTY STRETCH  
09:00 – 09:45  
SALA A ★

YOGA  
09:30 – 10:15  
SALA B ★★

CROSS TRAINING  
13:00 – 13:45  
SALA A ★★★

TOTAL BODY  
18:15 – 19:00  
SALA A ★★★

FIT BOXE  
19:00 – 19:45  
SALA A ★★

GAG  
19:45 – 20:30  
SALA A ★★

## MERCOLEDÌ

VINCENT BOXING  
TEAM  
(PREPUGILISTICA)  
13:00 – 13:45  
SALA A ★★★

PILATES  
13:15 – 14:00  
SALA D ★★

YOGA  
18:30 – 19:15  
SALA B ★★

GAG  
19:00 – 19:45  
SALA A ★★★

YOGA  
19:30 – 20:15  
SALA B ★★

CROSS TRAINING  
20:30 – 21:15  
SALA A ★★★

## GIOVEDÌ

YOGA  
09:30 – 10:15  
SALA B ★★

GAG  
13:15 – 14:00  
SALA A ★★★

H.I.I.T.  
18:45 – 19:30  
SALA A ★★★

H.I.I.T.  
19:30 – 20:15  
SALA A ★★★

## VENERDÌ

BEAUTY STRETCH  
09:00 – 09:45  
SALA A ★

VINCENT BOXING  
TEAM  
(PREPUGILISTICA)  
13:00 – 13:45  
SALA A ★★★

TONIFICAZIONE  
13:15 – 14:00  
SALA A ★★

GAG CIRCUIT  
18:15 – 19:00  
SALA A ★★★

FIT BOXE  
19:00 – 19:45  
SALA A ★★★

CROSS TRAINING  
19:45 – 20:30  
SALA A ★★

## SABATO (DA SETTEMBRE A GIUGNO)

INTERVAL TRAINING  
11:00 – 11:45  
SALA A ★★★

## DOMENICA (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

<u>LUNEDÌ</u>	<u>MARTEDÌ</u>	<u>MERCOLEDÌ</u>	<u>GIOVEDÌ</u>	<u>VENERDÌ</u>	<u>SABATO</u> (DA SETTEMBRE A GIUGNO)
TAEKWONDO 19:00 – 20:30 SALA C	TAEKWONDO 18:30 – 20:00 SALA C	NOKO MMA 20:00 – 21:30 SALA C	TAEKWONDO 19:00 – 20:30 SALA C	TAEKWONDO 18:30 – 20:00 SALA C	TAEKWONDO (AGONISTI) 15:00 17:00 SALA C
TAEKWONDO 21:00 – 22:15 SALA C	TAEKWONDO 20:15 – 21:30 SALA C		TAEKWONDO 21:00 – 22:15 SALA C	TAEKWONDO 20:15 – 21:30 SALA C	
NINJUTSU 20:30 – 22:30 SALA A	KRAV MAGA 19:30 – 20:30 SALA D		KRAV MAGA 19:30 – 20:30 SALA D	NOKO MMA 19:15 – 20:30 SALA A	
	KARATE DI OKINAWA 20:30 – 21:30 SALA D		NINJUTSU 20:30 – 22:30 SALA A	MIKKYO 18:45 – 19:45 SALA E	
	NINJUTSU 20:30 – 22:30 SALA A			KARATE DI OKINAWA 20:00 – 21:00 SALA B	
				NINJUTSU 20:30 – 22:30 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		