SPORTING CLUB LEONARDO

# ATTIVITÀ IN ACQUA

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|---|---|---|---|---|---|
| 9.15 – 10.00<br>***ACQUAGYM*** | 9.30 – 10.30<br>***DOLCEACQUA*** | 9.15 – 10.00<br>***ACQUAGYM*** | 9.30 – 10.30<br>***DOLCEACQUA*** | | 09.00 – 12.15<br>***CORSI DI NUOTO*** |
| | | | | | 12.30 – 13.15<br>***ACQUAGYM*** |
| 17.00 – 18. 30<br>***CORSI DI NUOTO*** | | 17.00 – 18. 30<br>***CORSI DI NUOTO*** | | 17.00 – 18. 30<br>***CORSI DI NUOTO*** | 14.00 – 17.30<br>***CORSI DI NUOTO*** |
| 20.15 – 21.00<br>***ACQUA TONIC*** | 20.00 – 20.45<br>***ACQUA BOXE*** | | | | |

**TUTTE LE ATTIVITÀ DI GRUPPO SONO ACCESSIBILI SOLO PREVIA PRENOTAZIONE**

**reception@sportingclubleonardo.it**

SPORTING CLUB LEONARDO

# ATTIVITÀ DI GRUPPO

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|---|---|---|---|---|---|
| | 09.30 – 10.30<br>***YOGA***<br>**sala H** | | 09.30 – 10.30<br>***YOGA***<br>**sala H** | | 10.00 – 10.45<br>***GAG CIRCUIT***<br>**sala A** |
| 13.15 – 14.00<br>***TONIFICAZIONE***<br>**sala A** | 11.00 – 12.00<br>***GINNASTICA DOLCE***<br>**sala A** | 13.15 – 14.00<br>***JOLLY***<br>**sala A** | 11.00 – 12.00<br>***GINNASTICA DOLCE***<br>**sala A** | 13.15 – 14.00<br>***TONIFICAZIONE***<br>**sala A** | 11.00 – 11.45<br>***INTERVAL TRAINING***<br>**sala A** |
| | 12.30 – 13.30<br>***PILATES***<br>**sala A** | 18.15 – 19.00<br>***GAG***<br>**sala A** | 12.30 – 13.30<br>***PILATES***<br>**sala H** | | |
| 18.30 – 19.30<br>***YOGA***<br>**sala H** | 13.00 – 14.00<br>***BOXE***<br>**sala KRAV** | 18.30 – 19.30<br>***YOGA***<br>**sala H** | 13.00 – 14.00<br>***BOXE***<br>**sala KRAV** | | |
| 19.00 – 20.00<br>***CORE SYSTEM***<br>**sala A** | 19.00- 19.45<br>***TOTAL BODY***<br>**sala A** | 19.00 – 19.45<br>***FIT BOXE***<br>**sala A** | 19.00 – 20.00<br>***BODY PUMP***<br>**sala A** | 19.00 – 19.45<br>***FIT BOXE***<br>**sala A** | |
| 19.15 – 20.00<br>***FIT BOXE***<br>**sala KRAV** | | 20.00 – 20.45<br>***TOTAL BODY***<br>**sala A** | | 20.00 – 20.45<br>***TOTAL BODY***<br>**sala A** | |

**TUTTE LE ATTIVITÀ DI GRUPPO SONO ACCESSIBILI SOLO PREVIA PRENOTAZIONE**

**reception@sportingclubleonardo.it**