



SPORTING CLUB  
LEONARDO

# ATTIVITÀ IN ACQUA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.15 – 10.00 <b>ACQUAGYM</b>	09.30 – 10.30 <b>CORSO DI NUOTO</b>	9.15 – 10.00 <b>ACQUAGYM</b>	9.30 – 10.30 <b>DOLCEACQUA</b>		09.00 – 12.15 <b>CORSO DI NUOTO</b>
	10.30 – 11.30 <b>DOLCEACQUA</b>				12.30 – 13.15 <b>ACQUAGYM</b>
17.00 – 18.30 <b>CORSODI NUOTO</b>	17.00 – 18.30 <b>CORSO DI NUOTO</b>	17.00 – 18.30 <b>CORSO DI NUOTO</b>	17.00 – 18.30 <b>CORSO DI NUOTO</b>	17.00 – 18.30 <b>CORSO DI NUOTO</b>	14.00 – 16.00 <b>CORSO DI NUOTO</b>
20.00 – 20.45 <b>ACQUA TONIC</b>					

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

[reception@sportingclubleonardo.it](mailto:reception@sportingclubleonardo.it)



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	09.30 – 10.30 <b>YOGA</b> sala H		09.30 – 10.30 <b>YOGA</b> sala H		10.30 – 11.15 <b>GAG CIRCUIT</b> sala A
13.15 – 14.00 <b>TONIFICAZIONE</b> sala A	09.30 – 10.15 <b>GINNASTICA DOLCE</b> sala A	13.15 – 14.00 <b>JOLLY</b> sala A	11.00 – 12.00 <b>GINNASTICA DOLCE</b> sala H	13.15 – 14.00 <b>TONIFICAZIONE</b> sala A	11.15 – 12.00 <b>INTERVAL TRAINING</b> sala A
	12.00 – 13.00 <b>PILATES</b> sala H	18.15 – 19.00 <b>GAG</b> sala A	12.00 – 13.00 <b>PILATES</b> sala H		
18.30 – 19.30 <b>YOGA</b> sala H	13.00 – 14.00 <b>BOXE</b> sala KRAV	18.30 – 19.30 <b>YOGA</b> sala H	13.00 – 14.00 <b>BOXE</b> sala KRAV	18.15- 19.00 <b>MILITARY GAG</b> sala A	
19.00 – 20.00 <b>CORE SYSTEM</b> sala A	18.15- 19.00 <b>MILITARY GAG</b> sala A	19.00 – 19.45 <b>FIT BOXE</b> sala A		19.00 – 19.45 <b>FIT BOXE</b> sala A	
19.15 – 20.00 <b>FIT BOXE</b> sala A	19.00- 19.45 <b>TOTAL BODY</b> sala A	20.00 – 20.45 <b>TOTAL BODY</b> sala A	19.00 – 20.00 <b>BODY PUMP</b> sala A	20.00 – 20.45 <b>TOTAL BODY</b> sala A	

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

[reception@sportingclubleonardo.it](mailto:reception@sportingclubleonardo.it)



<b>LUNEDÌ</b>	<b>MARTEDÌ</b>	<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>GIOVEDÌ</b>	<b>VENERDÌ</b>	<b>SABATO</b>
	12.30 – 13.30 <b>KRAV MAGA</b> sala Taekwondo	12.30 – 13.30 <b>TAI CHI</b> sala H	12.30 – 13.30 <b>KRAV MAGA</b> sala Taekwondo		09.15 – 12.15 <b>CORSI DI NUOTO</b> piscina
		17.00 – 19.00 <b>FITKID</b> sala A			14.30 - 16.00 <b>CORSI DI NUOTO</b> piscina
17.00 – 19.00 <b>FITKID</b> sala A	17.00 – 21.30 <b>TAEKWONDO</b> sala Taekwondo	17.30 – 21.30 <b>M.M.A</b> sala Taekwondo	17.00 – 21.30 <b>TAEKWONDO</b> sala Taekwondo	17.30 – 21.30 <b>M.M.A</b> sala Taekwondo	
	19.30 – 20.30 <b>KARATE</b> sala H		20.30 – 21.30 <b>NINJUTSU</b> sala A		
20.30 – 21.30 <b>NINJUTSU</b> sala A		20.30 – 21.30 <b>MIKKYO</b> sala H		19.30 – 20.30 <b>KARATE</b> sala H	

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

[reception@sportingclubleonardo.it](mailto:reception@sportingclubleonardo.it)