

**LUNEDI**

SALA 1 PRIMO PIANO	PISCINA
PILATES 8:45 - 9:30	<b>NUOTO LIBERO</b> 8:00 - 16:30
GINNASTICA ANTALGICA 9:30 - 10:15	AQUAGYM AVANZATO 10:30 - 11:15
GINNASTICA DOLCE BASE 10:15 - 11:00	AQUAGYM BASE 11:15 - 12:00
BODY PUMP 18:20 - 18:50	<b>NUOTO LIBERO</b> 18:30 - 21:00
FIT CROSS 19:00 - 19:30	AQUAFITNESS 19:00 - 19:45
UPPER BODY 19:30 - 20:10	AQUAFITNESS 19:45 - 20:30

**MARTEDI**

SALA 1 PRIMO PIANO	PISCINA
	<b>NUOTO LIBERO</b> 8:00 - 16:30
GINNASTICA DOLCE BASE 10:00 - 10:45	
POSTURALE AVANZATO PILATES 10:45 - 11:30	
	AQUACIRCUIT 13:15 - 14:00
BODY PUMP 18:20 - 18:50	<b>NUOTO LIBERO</b> 18:30 - 21:00
FIT CROSS 19:00 - 19:30	AQUAGYM 19:00 - 19:45
ADDOMINALI 19:30 - 20:00	AQUAGYM 19:45 - 20:30
JAZZERCISE 20:00 - 20:45	

**MERCOLEDI**

SALA 1 PRIMO PIANO	PISCINA
PILATES DOLCE 9:15 - 10:00	<b>NUOTO LIBERO</b> 8:00 - 16:00
	AQUAGYM AVANZATO 10:30 - 11:15
	AQUAGYM BASE 11:15 - 12:00
	AQUAGYM AVANZATO 13:15 - 14:00
	<b>NUOTO LIBERO</b> 18:30 - 21:00
GAG 18:50 - 19:30	
UPPER BODY 19:40 - 20:20	
PILATES 20:20 - 21:00	

**GIOVEDI**

SALA 1 PRIMO PIANO	PISCINA
GINNASTICA DOLCE BASE 10:00 - 10:45	<b>NUOTO LIBERO</b> 8:00 - 16:30
POSTURALE AVANZATO/ PILATES 10:45 - 11:30	
GAG 11:30 - 12:15	
GAG 18:10 - 18:50	
TOTAL BODY WORKOUT 18:50 - 19:30	<b>NUOTO LIBERO</b> 18:30 - 21:00
UPPER BODY 19:40 - 20:20	AQUAGYM 19:00 - 19:45
PILATES 20:20 - 21:00	AQUAGYM 19:45 - 20:30

**VENERDI**

SALA 1 PRIMO PIANO	PISCINA
	<b>NUOTO LIBERO</b> 8:00 - 16:30
ADDOMINALI+ STRETCHING 11:00 - 11:45	
PILATES 11:45 - 12:30	AQUAFUSION 13:15 - 14:00
GAG 18:30 - 19:15	<b>NUOTO LIBERO</b> 18:30 - 21:00
	AQUAGYM 19:20 - 20:05

**SABATO**

SALA 1 PRIMO PIANO	PISCINA
	<b>NUOTO LIBERO</b> 8:00 - 09:00
JAZZERCISE 10:00 - 11:00	<b>NUOTO LIBERO</b> 12:30 - 18:00
	TABATA 13:15 - 14:00

**VALIDO A PARTIRE DAL 1/01/2025**

PRENOTARE NEL GIORNO PRECEDENTE OPPURE NELLA STESSA GIORNATA DEL CORSO TELEFONANDO DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 08:00 21:30, SABATO 08:00 18:30 OPPURE TRAMITE E-MAIL. PUOI CONSULTARE IL CALENDARIO ANCHE SUL NOSTRO SITO

[WWW.SEC-SPORT.IT](http://WWW.SEC-SPORT.IT)

**TEL. 02 70 63 54 57**

**PRENOTAZIONI@SEC-SPORT.IT**