

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI	
SALA 1	PISCINA	SALA 1	PISCINA	SALA 1	PISCINA
PRIMO PIANO		PRIMO PIANO		PRIMO PIANO	
PILATES 8:45 - 9:30	NUOTO LIBERO 8:00 - 16:30		NUOTO LIBERO 8:00 - 16:30	PILATES DOLCE 9:15 - 10:00	NUOTO LIBERO 8:00 - 16:00
GINNASTICA ANTALGICA 9:30 - 10:15	AQUAGYM AVANZATO 10:30 - 11:15	GINNASTICA DOLCE BASE 10:00 - 10:45			AQUAGYM AVANZATO 10:30 - 11:15
GINNASTICA DOLCE BASE 10:15 - 11:00	AQUAGYM BASE 11:15 - 12:00	POSTURALE AVANZATO PILATES 10:45 - 11:30			AQUAGYM BASE 11:15 - 12:00
			AQUACIRCUIT 13:15 - 14:00		AQUAGYM AVANZATO 13:15 - 14:00
BODY PUMP 18:20 - 18:50	NUOTO LIBERO 18:30 - 21:00	BODY PUMP 18:20 - 18:50	NUOTO LIBERO 18:30 - 21:00		NUOTO LIBERO 18:30 - 21:00
FIT CROSS 19:00 - 19:30	AQUAFITNESS 19:00 - 19:45	FIT CROSS 19:00 - 19:30	AQUAGYM 19:00 - 19:45	GAG 18:50 - 19:30	
UPPER BODY 19:30 - 20:10	AQUAFITNESS 19:45 - 20:30	ADDOMINALI 19:30 - 20:00	AQUAGYM 19:45 - 20:30	UPPER BODY 19:40 - 20:20	
		JAZZERCISE 20:00 - 20:45		PILATES 20:20 - 21:00	
GIOVEDI		VENERDI		SABATO	
SALA 1	PISCINA	SALA 1	PISCINA	SALA 1	PISCINA
PRIMO PIANO		PRIMO PIANO		PRIMO PIANO	
GINNASTICA DOLCE BASE 10:00 - 10:45	NUOTO LIBERO 8:00 - 16:30		NUOTO LIBERO 8:00 - 16:30		NUOTO LIBERO 8:00 - 09:00
POSTURALE AVANZATO/ PILATES 10:45 - 11:30		ADDOMINALI+ STRETCHING 11:00 - 11:45		JAZZERCISE 10:00 - 11:00	NUOTO LIBERO 12:30 - 18:00
GAG 11:30 - 12:15		PILATES 11:45 - 12:30	AQUAFUSION 13:15 - 14:00		TABATA 13:15 - 14:00
GAG 18:15 - 19:00					
TOTAL BODY WORKOUT 19:00 - 19:45	NUOTO LIBERO 18:30 - 21:00	DANCE GAG 18:30 - 19:15	NUOTO LIBERO 18:30 - 21:00		
UPPER BODY 19:45 - 20:30	AQUAGYM 19:00 - 19:45		AQUAGYM 19:20 - 20:05		
PILATES 20:30 - 21:15	AQUAGYM 19:45 - 20:30				

**VALIDO A PARTIRE DAL 1/03/2025**

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**

**02 70 63 54 57**

**PRENOTAZIONI@SEC-SPORT.IT**