

### 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	<b>AQUAGYM</b> <b>AVANZATO</b> 10:30 - 11:15
GINNASTICA DOLCE BASE 10:15 - 11:00	<b>AQUAGYM BASE</b> 11:15 - 12:00
BODY PUMP 18:20 - 18:50	<b>NUOTO LIBERO</b> 18:30 - 21:00
FIT CROSS 19:00 - 19:30	<b>AQUAGYM</b> 19:00 - 19:45
UPPER BODY 19:30 - 20:10	<b>AQUAGYM</b> 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	
	<b>AQUACIRCUIT</b> 13:15 - 14:00
BODY PUMP 18:20 - 18:50	<b>NUOTO LIBERO</b> 18:30 - 21:00
FIT CROSS 19:00 - 19:30	<b>AQUAGYM</b> 19:00 - 19:45
ADDOMINALI 19:30 - 20:00	<b>AQUAGYM</b> 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
	<b>AQUAGYM</b> <b>AVANZATO</b> 10:30 - 11:15
	<b>AQUAGYM BASE</b> 11:15 - 12:00
	<b>AQUAGYM</b> <b>AVANZATO</b> 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
	<b>NUOTO LIBERO</b> 8:00 - 16:30
GINNASTICA DOLCE BASE 10:00 - 10:45	
POSTURALE AVANZATO/ PILATES 10:45 - 11:30	
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	<b>AQUAGYM</b> 19:00 - 19:45
PILATES 20:20 - 21:00	<b>AQUAGYM</b> 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	<b>AQUAFUSION</b> 13:15 - 14:00
GAG 18:15 - 19:00	<b>NUOTO LIBERO</b> 18:30 - 21:00
	<b>AQUAGYM</b> 19:00 - 19:45

### 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
	<b>TABATA</b> 13:15 - 14:00

**VALIDO A PARTIRE DAL 9/10/2024**

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**

**TEL. 02 70 63 54 57**

**PRENOTAZIONI@SEC-SPORT.IT**