



STAGIONE 2023/2024

Centro sportivo Gramsci, San Mauro Torinese

ACQUALANDIA (3-36 MESI)

Lunedì	Martedì	Giovedì	Sabato
19-36 mesi 16:15 - 16:55	3-18 mesi 9:45 - 10:25	3-18 mesi 9:45 - 10:25	3-18 mesi 9:00 - 9:40
	19-36 mesi 10:30 - 11:10	19-36 mesi 10:30 - 11:10	19-36 mesi 10:30-11:10
	3-18 mesi 16:15 - 16:55	19-36 mesi 18:30 - 19:10	



BABY SPLASH (3-5 ANNI)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
17:00 - 17:45	17:00 - 17:45	17:00 - 17:45	17:00 - 17:45	17:00 - 17:45	9:45 - 10:30
17:45 - 18:30	17:45 - 18:30	17:45 - 18:30	17:45 - 18:30	17:45 - 18:30	11:15 - 12:00
		18:30 - 19:15			

SCUOLA NUOTO ADULTI

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9:00 - 9:45			9:00 - 9:45	
18:30 - 19:15	18:30 - 19:15	18:30 - 19:15	18:30 - 19:15	18:30 - 19:15
19:15- 20:00		19:15- 20:00	19:15- 20:00	

SWIMMING WORLDS (6-17 ANNI)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
6-12 anni 17:00 - 17:45	6-12 anni 17:00 - 17:45	6-12 anni 17:00 - 17:45	6-12 anni 17:00 - 17:45	6-12 anni 17:00 - 17:45	6-12 anni 9:00 - 9:45
6-12 anni 17:45 - 18:30	6-12 anni 17:45 - 18:30	6-12 anni 17:45 - 18:30	6-12 anni 17:45 - 18:30	6-12 anni 17:45 - 18:30	6-17 anni 9:45 - 10:30
		13-17 anni 17:45 - 18:30			6-12 anni 10:30 - 11:15
Sportivo (13+) 18:30 - 19:15		6-17 anni 18:30 - 19:15	Sportivo (13+) 18:30 - 19:15		6-17 anni 11:15 - 12:00

ACQUA FITNESS

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:00 - 9:50 Acqua Dolce	9:00 - 9:50 Acqua Gym		9:00 - 9:50 Acqua Dolce	9:00 - 9:50 Acqua Gym	
10:00 - 10:50 Bike			10:00 - 10:50 Bike		
11:00 - 11:50 Gestanti			11:00 - 11:50 Gestanti		12:00 - 12:50 Bike
13:00 - 13:50 Acqua Circuit	13:00 - 13:50 Bike	13:00 - 13:50 Acqua Gag	13:00 - 13:50 Acqua Circuit	13:00 - 13:50 Bike	
18:30 - 19:20 Acqua Gag		18:30 - 19:20 Acqua Circuit	18:30 - 19:20 Acqua Gag		
19:30 - 20:20 Bike	19:30 - 20:20 Acqua Gym		19:30 - 20:20 Bike	19:30 - 20:20 Acqua Gym	



NUOTO LIBERO

Centro sportivo Gramsci, San Mauro Torinese

Lunedì e Giovedì

Dalle 07:00 alle 14:00

Martedì

Dalle 08:00 alle 17:00

Mercoledì e Venerdì

Dalle 08:00 alle 14:00

Dal Lunedì al Venerdì

Dalle 19:30 alle 21:00 (su prenotazione)

Sabato

Dalle 08:30 alle 13:00 (su prenotazione)



Fitness in Palestra

ORARI	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
9:00 - 9:50	GINNASTICA BENESSERE		GINNASTICA BENESSERE	FITBALL		
9:00 - 10:30						YOGA
10:00 - 10:50	TONE UP/STEP	GINNASTICA DOLCE	TONE UP/STEP		GINNASTICA DOLCE	
11:00 - 11:50						ZUMBA
16:45 - 17:30					OSTEO FISIO	
17:00 - 17:50		RAGGAETON FITNESS	ZUMBA			
17:30 - 18:15					GINNASTICA POSTURALE	
18:00 - 18:50		MACUMBA FITNESS	GET/GYMBALL			
18:40 - 19:30					TOTAL BODY/ADDOMINAL KILLER	

