

SALE FITNESS						
SALA RED						
ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:00 09:50	BODY TONE Manuela Bravo	CIRCUIT TRAINING Ruben Gallea	PILATES Silvia Artero	PILATES Silvia Artero		PILATES Ileana
10:00 10:50	PILATES Manuela Bravo				PILATES Manuela Bravo	MOVIDA TONE Ileana
11:00 11:50						POUND Ileana
12:30 13:20						
13:00 13:50	PILATES Silvia Artero					
13:30 14:20			BODY TONE Manuela Bravo		BODY TONE Manuela Bravo	
17:00 17:50		KARATE Paolo Ariotti	UPPER BODY TONE (30') Silvia Artero	CORE & ABS (30') Manuela Bravo		
17:30 18:20	GAG Paolo Santoro		GAG MATWORK Silvia Artero	INTERVAL & TONE Manuela Bravo		
18:00 18:50		POWER YOGA Paola Plumatti			POWER YOGA Paola Plumatti	
18:20 19:10			PILATES Silvia Artero			
18:30 19:20	PILATES Cecilia					
19:00 19:50		PUMP Paola Plumatti				
19:30 20:20			MOVIDA Ileana			



CORSI ACQUAFITNESS						
PISCINA						
ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:00 09:45		ACQUA POWER Cecilia	ACQUA TABATA Manuela Bravo		ACQUA TONE Manuela Bravo	
10:00 10:45		ACQUA SENIOR Cecilia	ACQUA CIRCUIT Manuela Bravo	ACQUA GYM Silvia Artero		
11:45 12:30						ACQUA TONE Ileana
12:30 13:15	ACQUA KOMBACT Serena Bergantino		ACQUA TONE Manuela Bravo		ACQUA TABATA Manuela Bravo	
13:30 14:15		ACQUA TONE Serena Bergantino		ACQUA INTENSIVE Serena Bergantino		
18:40 19:25	ACQUA GAG Paolo S.	KOMBACT Ileana	ACQUA TABATA Ileana	ACQUA TONE Manuela Bravo	ACQUA INTENSIVE Serena Bergantino	
19:00 19:50						
19:30 20:15	ACQUA CIRCUIT Paolo S.					

NUOTO LIBERO						
ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	09:00 20:00	07:00 20:00	07:00 20:00	07:00 20:00	09:00 20:00	09:00 18:00

SALA ORANGE						
ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10:00 10:50						
11:00 11:50						CIRCUIT TRAINING Ruben Gallea
17:00 17:50				KARATE Paolo Ariotti		
17:00 17:30						
18:00 18:30						
19:00 19:50	SPINNING Morena Favarin				SPINNING Elena	
19:30 20:20			MILITARY Ruben Gallea			

SALA FUNZIONALE						
ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10:00 12:00	ACCESSO LIBERO	RUBEN	ACCESSO LIBERO	RUBEN	ACCESSO LIBERO	RUBEN
12:00 17:00	ACCESSO LIBERO	ACCESSO LIBERO	ACCESSO LIBERO	ACCESSO LIBERO	ACCESSO LIBERO	
17:00 20:30	SERGIO (17-19,30) - RUBEN (19,30-20,30)	SERGIO	RUBEN	GIANLUCA	SERGIO	

MINI CLASS - SALA FUNZIONALE						
ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
18:00 18:50	CIRCUITO FUNZIONALE Sergio Ceresa		CIRCUIT FUNZIONALE Ruben Gallea			
19:00 19:50			ADDOMINALI (30') Ruben Gallea			
19:30 20:20	TRX Ruben Gallea					



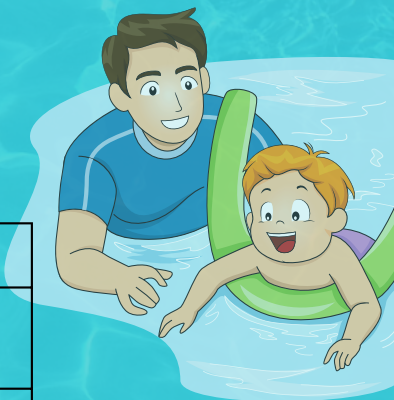
STAGIONE 2023/2024

Centro sportivo COMUNALE

ACQUALANDIA (0-36 MESI)

Dal 18/09/23 al 14/06/24

Mercoledì	Venerdì	Sabato
0-18 mesi 11:00 - 11:30	18-24 mesi 16:15 - 16:45	0-18 mesi 9:30 - 10:00
18-24 mesi 16:15 - 16:45	18-24 mesi 18:30 - 19:00	18-24 mesi 9:30 - 10:00
24-36 mesi 18:30 - 19:00	24-36 mesi 18:30 - 19:00	24-36 mesi 9:30 - 10:00



BABY SPLASH (3-5 ANNI)

Dal 18/09/23 al 14/06/24

Dal Lunedì al Venerdì

17:00-17:45 / 17:45-18:30

Sabato

10:00-10:45 / 10:45-11:30 / 11:30-12:15

NUOTO ARTISTICO (6-12 ANNI)

Dal 18/09/23 al 14/06/24

Lunedì; Mercoledì; Venerdì

Dalle 17:00 alle 17:50

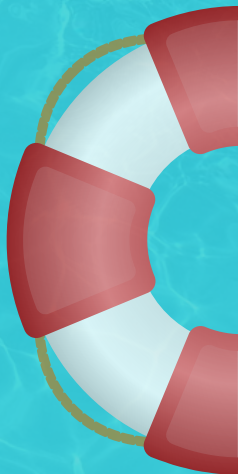
SWIMMING WORLD (6-12 ANNI)

Dal 18/09/23 al 14/06/24

Primo livello (6-9 anni) base + avanzato

Secondo livello (9-12 anni) base + avanzato

Primo Livello	Secondo Livello
Dal Lunedì al Venerdì	Dal Lunedì al Venerdì
17:00-17:50 17:50-18:40	17:00-17:50 17:50-18:40
Sabato	Sabato
10:00-10:50	10:00-10:50



STUDENT (12-18 ANNI)

Dal 18/09/23 al 14/06/24

Lunedì; Mercoledì; Giovedì; Venerdì

Dalle 17:50 alle 18:40

FITNESS IN ACQUA

Dal 04/09/23 al 31/07/24

Il Planning che prevede le attività di Fitness in acqua verrà esposto in struttura e sul nostro sito web.

L'attività che prevede l'utilizzo della Bike (6 posti/h) necessita di prenotazione obbligatoria

SCUOLA NUOTO ADULTI

Dal 18/09/23 al 14/06/24

Lunedì; Mercoledì; Giovedì; Venerdì

Dalle 19:20 alle 20:10

Martedì; Venerdì

Dalle 09:00 alle 09:50

FITNESS: CORSI

Dal 04/09/23 al 31/07/24

Il Planning che prevede le attività di Fitness verrà esposto in struttura e sul nostro sito web.

SALA FUNZIONALE

PALESTRA BLACK

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENEDI	SABATO
10.00 - 13.00	10.00 - 13.00	10.00 - 13.00	10.00 - 13.00	10.00 - 13.00	10.00 - 13.00
17.00 - 20.30	17.00 - 20.30	17.00 - 20.30	17.00 - 20.30	17.00 - 20.30	



NUOTO LIBERO

Centro sportivo Comunale dal 01/09/23

Lunedì; Venerdì

Dalle 09:00 alle 20:30 (ultimo ingresso ore 19:45)

Martedì; Mercoledì; Giovedì

Dalle 7:00 alle 20:30 (ultimo ingresso ore 19:45)

Sabato

Dalle 09:00 alle 18:00 (ultimo ingresso pre 17:00)

