

## ASSOCIAZIONE SPORTIVA NEW SWIM CASTIGLIONE OLONA

## PROGRAMMA CORSI ADULTI MATTINO/PAUSA PRANZO STAGIONE 2017/2018

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8,25 HIDROTONIC	8,00 HIDROTONIC	8,40 HIDROTONIC	8,30 HIDROTONIC	8,00 HIDROTONIC	13,15 ACQUAWALK
8,30 HIDROTONIC	8,40 HIDROTONIC	9,00 GIMMIX	9,00 FIT-BIKE	8,40 HIDROTONIC	13,15 HIDROBIKE
9,10 HIDROTONIC	9,00 HIDROTONIC	9,30 NUOTO	9,10 HIDROTONIC	9,00 HIDROTONIC	
9,30 NUOTO	9,25 ACQUADOLCE	10,00 POSTURALE	9,30 NUOTO	9,25 ACQUADOLCE	
10,30 PANCAFIT	10,00 BACK SCHOOL	10,40 HIDROBIKE	10,40 ACQUADOLCE	10,00 BACK SCHOOL	
10,40 ACQUADOLCE	10,10 ACQUADOLCE	12,15 PILATES	12,15 GYMMIX	10,10 ACQUADOLCE	
10,40 ACQUAWALK	12,40 HIDROTONIC	12,30 PRE PARTO	12,45 HIDROTONIC	10,45 HIDROBIKE	
12,20 RUN&BIKE				10,45 ACQUAWALK	
12,45 ACQUATEAM				12,15 PILATES	
				12,30 PRE PARTO	

## PROGRAMMA CORSI ADULTI SERA STAGIONE 2017/2018

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
19,00 NUOTO	18,00 HIDROTONIC	18,15 BACK SCHOOL	18,15 PANCAFIT	18,00 HIDROTONIC	
19,15 GAG	18,30 HIDROBIKE	18,30 HIDROBIKE	18,30 HIDROTONIC	18,30 HIDROBIKE	
19,15 ACQUAGYM	18,45 PILATES	18,45 ACQUAGAG	18,30 HIDROBIKE	18,45 PILATES	
20,00 NUOTO	19,15 GYMMIX	18,45 FITBALL	19,00 NUOTO	19,20 RUN&BIKE	
20,00 ACQUAGYM	19,45 ACQUAGAG	19,20 HIDROBIKE	19,15 TOTAL BODY	20,30 CARDIOBIKE	
20,45 ACQUAGYM	20,30 HIDROBIKE	19,30 ACQUAWALK	19,15 ACQUAGYM		
21,00 NUOTO	21,30 ACQUATEAM	20,10 HIDROBIKE	20,00 NUOTO		
			20,00 ACQUAGYM		
			20,45 ACQUAGYM		
			21,00 NUOTO		