

PISCINA NEW SWIM A.S.D. PROGRAMMA CORSI ADULTI STAGIONE 2018/2019

PROGRAMMA MATTINO E PAUSA PRANZO

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
	8.00 HIDROTONIC			8.00 HIDROTONIC	
8.25 HIDROTONIC	8.40 HIDROTONIC		8.25 HIDROTONIC		
8.30 HIDROTONIC	9.00 HIDROTONIC	8.40 HIDROTONIC	9.00 BIKE—FIT	8.40 HIDROTONIC	
9.10 HIDROTONIC	9.15 PILATES	9.00 GYMMIX	9.10 HIDROTONIC	9.00 HIDROTONIC	
9.30 NUOTO	9.35 ACQUADOLCE	9.30 NUOTO	9.30 NUOTO	9.35 ACQUADOLCE	
	10.00 BACK SCHOOL	10.00 G. POSTURALE		10.00 BACK SCHOOL	
10.30 PANCAFIT					
10.40 ACQUADOLCE		10.40 BIKE 2.0	10.40 ACQUADOLCE	10.45 BIKE 2.0	
10.40 WALK					
12.20 RB & BR		12.15 PILATES		12.15 PILATES	13.15 BIKE 2.0
12.45 ACQUATEAM	12.40 HIDROTONIC	12.30 PRE PARTO	12.40 GYMMIX	12.30 PRE PARTO	13.15 WALK

PROGRAMMA SERALE

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
	18.00 HIDROTONIC	18.15 BACK SCHOOL	18.15 PANCAFIT	18.00 HIDROTONIC	
19.00 NUOTO		18.30 BIKE 2.0	18.30 HIDROTONIC	18.30 BIKE 2.0	
19.15 GAG	18.30 BIKE 2.0	18.45 FIT—BALL	18.30 BIKE 2.0	18.45 BODY- TONE	
19.15 ACQUAGYM	18.45 ACQUAGAG	18.45 ACQUAGAG	19.00 NUOTO		
20.00 NUOTO	19.20 PILATES	19.20 BIKE 2.0	19.15 TOTAL CIRCUIT	19.20 RB & BR	
		19.30 BODY-TONE			
20.00 ACQUAGYM	20.30 BIKE 2.0	19.30 WALK	19.15 ACQUAGYM	20.30 CARDIOBIKE 2.0	
20.45 ACQUAGYM		20.10 BIKE 2.0	20.00 NUOTO		
21.00 NUOTO		20.10 HIDROTONIC	20.30 ACQUAGYM		
		21.00 ACQUATEAM	21.00 NUOTO		



ACQUAFITNESS



BIKE e WALK



PALESTRA



NUOTO ADULTI



GESTANTI