

PISCINA NEW SWIM A.S.D. PROGRAMMA CORSI ADULTI STAGIONE 2021/2022

PROGRAMMA MATTINO E PAUSA PRANZO

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

PROGRAMMA SERALE

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
18.45 GAG	18.00 HIDROTONIC	18.15 BACK SCHOOL	18.00 PANCAFIT		
		18.30 BIKE 2.0	18.30 HIDROTONIC	18.30 BIKE 2.0	
19.00 NUOTO *	18.30 BIKE 2.0		18.30 BIKE 2.0		
19.30 ACQUAGYM	18.45 ALTERNATIVE		18.45 ALLENAMENTO		
20.00 NUOTO *	GAG		FUNZIONALE	19.20 RB & BR	
		19.30 PILATES	19.00 NUOTO *	19.30 PILATES	
20.15 ACQUAGYM	20.30 BIKE 2.0	19.30 WALK	19.30 ACQUAGYM	20.30 BIKE 2.0	
		20.10 BIKE 2.0	20.00 NUOTO *		
21.00 NUOTO *		20.10 HIDROTONIC	20.15 ACQUAGYM		
		21.00 ACQUATEAM	21.00 NUOTO *		

ATTENZIONE: Nel rispetto delle attuali normative COVID I corsi con l'asterisco potranno subire delle leggere variazioni di orario per evitare un eccessivo assembramento negli spogliatoi