

# PISCINA NEW SWIM A.S.D. CASTIGLIONE OLONA PROGRAMMA CORSI ADULTI STAGIONE 2023/2024

## PROGRAMMA MATTINO E PAUSA PRANZO

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8:15 HIDROTONIC	8:00 HIDROTONIC	8:40 HIDROTONIC	8:15 HIDROTONIC	8:00 HIDROTONIC	13:15 HIDROBIKE
8:30 HIDROTONIC	8:40 HIDROTONIC	9:00 GYMMIX	8:50 FIT-BIKE	8:40 HIDROTONIC	13:15 ACQUAWALK
9:00 HIDROTONIC	9:00 HIDROTONIC	9:30 NUOTO	9:00 HIDROTONIC	9:00 HIDROTONIC	
9:30 NUOTO	9:00 PILATES	10:30 G.POSTURALE	9:30 NUOTO	9:35 ACQUA DOLCE	
10:35 ACQUA DOLCE	9:35 ACQUA DOLCE	10:40 HIDROBIKE	10:35 ACQUA DOLCE	10:00 BACK SCHOOL	
10:50 ACQUAWALK	10:00 BACK SCHOOL	12:30 PRE-PARTO	12:40 GYMMIX	10:50 HIDROBIKE	
12:30 RUN&BIKE	12:40 HIDROTONIC			12:30 PRE-PARTO	
	13:45 PILATES			12:45 PILATES	

## PROGRAMMA SERALE

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
18:45 GAG	18:00 HIDROTONIC	18:10 BACK SCHOOL	18:30 HIDROTONIC	18:30 RUN&BIKE
19:15 INTERVAL GYM	18:30 HIDROBIKE	18:30 HIDROBIKE	18:30 HIDROBIKE	19:20 HIDROBIKE
19:20 NUOTO	18:45 ALERNATIVE GAG	19:00 PILATES	18:45 ALL. FUNZIONALE	19:30 PILATES
20:10 NUOTO	19:30 HIDROBIKE	19:20 HIDROTONIC	19:15 ACQUA CIRCUIT	
21:00 NUOTO	20:15 HIDROBIKE	19:30 ACQUAWALK	19:20 NUOTO	
		20:10 HIDROBIKE	20:10 NUOTO	
			21:00 NUOTO	

■ ACQUAFITNESS ■ NUOTO ■ PALESTRA ■ BIKE E TAPPETI