

ORARIO PISCINA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
10:00 – 11:00							
10:30 – 11:30	AQUAGLOVES Ile (10.45 – 11.30)	AQUAGYM Hemerson		ACQUAPOLE CIRCUIT Ile (10.45 – 11.30)	AQUAGYM Ile (10.45 – 11.30)		AQUAGYM Jolly (10.30 – 11.30)
11:00 – 12:00			AQUAGYM Roberta			AQUAGYM Jolly	
11:30 – 12:30							
13:00 – 14:00	AQUA CIRCUIT Ile (13.00-13.45)	AQUAGYM Roberta	AQUAGYM Roberta	ACQUAGYM Ile	AQUAGYM Roberta		
13:30 – 14:30							
14:00 – 15:00	AQUAGLOVES Hemerson (15.15-16.00)	ACQUAGYM Roberta	AQUAGLOVES Ile (15.15-16.00)		AQUAGYM Roberta		
16:00 – 17:00							
17:00 – 18:00							
17:30 – 18:30							
18:00 – 19:00	AQUAGYM Roberta			ACQUAGYM Francesca	ACQUAGYM Federica		
18:30 – 19:30			AQUAGYM Roberta (18.30-19.15)				
19:00 – 20:00	AQUAGYM Roberta	AQUAGYM Hemerson (19.00-19.45)	AQUAGYM Roberta (19.15-20.00)	AQUAGYM Francesca	CORSO NUOTO Francesco (19.15-20.00)		
19:30 – 20:30							
20:00 – 21:00	CORSO NUOTO Francesco (20.15-21.00)						

Durata lezioni 45'

WELLFIT



ACQUAGLOVES	Lezione di aquagym con l'utilizzo di maniglie per l'intera lezione
ACQUAGYM	Attività divertente ed efficace. Con l'ausilio della musica ci si muove per allenare il cuore, migliorare il fiato e bruciare calorie, senza traumi per il corpo. Lezioni adatta a tutti.
ACQUAPOLECIRCUIT	Lezione a circuito in cui si alterna una fase di lavoro aerobico a una fase di tonificazione utilizzando il palo.
ACQUASWIMMPOLE	Lezione a circuito in cui si alterna una fase di nuoto o corsa, a una fase di definizione braccia e addome con l'utilizzo del palo.
AQUA CIRCUIT	Lezione di tonificazione dinamica e circuito, alternando fasi di lavoro su braccia, gambe e addome.
CORSO NUOTO	Per tutti coloro a cui non basta il classico corso di nuoto

Nella nostra piscina sono organizzate molte attività: corsi di nuoto, nuoto libero e sedute di personal in acqua.