

## Scuola Nuoto Adulti

durata 50'

2 lezioni a settimana

Martedì e Giovedì 10:30 13:10 13:55 19:40 20:25

3 lezioni a settimana

Lunedì, **Mercoledì** e Venerdì 10:30 13:10 13:55 19:40 20:25

Martedì, Giovedì e **Sabato** 13:10 13:55

## Corsi Nuoto Libero

2 lezioni a settimana

Martedì e Giovedì dalle 8:00 alle 12:00

3 lezioni a settimana

Lunedì, **Mercoledì** e Venerdì dalle 9:00 alle 12:00

## Scuola Nuoto Bambino Genitore ( 9-36 mesi)

durata 45'

1 lezione a settimana

Sabato 11:00

## Corso Avvicinamento Scuola Nuoto ( 8-15 Anni)

durata 50'

1 lezione a settimana

Sabato 09:30

## Scuola Nuoto Bambini ( 4-15 Anni)

durata 50'

2 lezioni a settimana

Lunedì e Giovedì 16:10 16:50 17:30 18:10

Martedì e Venerdì 16:10 16:50 17:30 18:10

Mercoledì e Sabato 16:10 16:50 17:30 18:10

## Nuoto agonistico

Propaganda (6 - 8 anni)

Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle 15:30 alle 17:00

Preagonistica Esordienti B

Lunedì, Martedì, Giovedì e Venerdì dalle 15:30 alle 17:00

Agonistica (solo gruppi selezionati)

dal Lunedì al Sabato dalle 15:00 alle 17:00

## Acqua Gym

durata 45'

2 lezioni a settimana

Martedì e Giovedì 14:00

3 lezioni a settimana

Lunedì, **Mercoledì** e Venerdì 09:00 13:15 19:45

## Acqua Pump

durata 45'

2 lezioni a settimana

Martedì e Giovedì 13:15 19:45

3 lezioni a settimana

Lunedì, Mercoledì e Venerdì 11:00

## Acqua Tone

durata 45'

3 lezioni a settimana

Lunedì, Mercoledì e Venerdì 14:00 20:30

2 lezioni a settimana

Martedì e Giovedì 10:00

## Acqua Step

durata 45'

2 lezioni a settimana

Martedì e Giovedì 09:00 20:30

3 lezioni a settimana

Lunedì, Mercoledì e Venerdì 10:00

note

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09.30	PILATES	AEROTONIC	PILATES	AEROTONIC	PILATES	
10.30	FIT BOXE	POUND	TOTAL BODY	ZUMBA	FIT BOXE	
11.00						
11.30						
13.30	CIRCUITO FUNZIONALE	PREATLETISMO GROUP CYCLING	CIRCUITO FUNZIONALE	PREATLETISMO GROUP CYCLING	CIRCUITO FUNZIONALE	PREATLETISMO
14.00						
15.00	GINN. RITMICA					
15.30				GINN. RITMICA		
16.00	DANZA		DANZA		DANZA	
17.30	(17:40) POSTURALE		(17:40) POSTURALE		(17:40) POSTURALE	
18.00		JUDO BABY MMA (sala boxe)		MMA (sala judo)	JUDO BABY	
18.30	STEP	CIRCUIT TRAINING	POWER MIX	PUMP	FUNCTIONAL JUMP	
19.00	BOXE AMATORIALE	JUDO JUNIOR	BOXE AMATORIALE		JUDO JUNIOR BOXE AMATORIALE	
19.30	FIT BOXE GROUP CYCLING	POUND GRIT (area climbing) GROUP CYCLING	G.A.G. GROUP CYCLING	ZUMBA GRIT (aera climbing) GROUP CYCLING	FIT BOXE GROUP CYCLING	
20.00	BOXE AMATORIALE		BOXE AMATORIALE		BOXE AMATORIALE	
20.30	JUMP	PILATES	STEP METABOLICO	PILATES	POUND	
21.30	BALLI CARAIBICI		BALLI CARAIBICI			

- Tonificazione
- Aerobica
- Baby
- Benessere
- Combat

**LES MILLS**

Segui gli aggiornamenti su



#GreatGym



**GREAT GYM**  
Active

(+39) 0823.58.10.69

area Free-Climbing

**FREE-CLIMBING ADULTI**  
Lunedì, Mercoledì, Venerdì  
dalle 19 alle 22

**FREE CLIMBING BABY**  
Martedì e Giovedì  
ore 16

**LES MILLS GRIT**  
Martedì e Giovedì ore 19:30

**GOLD**

orari corsia piscina

Lunedì  
9:00 - 14:45 / 19:40 - 21:15

Martedì  
08:00 - 12:00 / 13:00-14:45 / 19:40 - 20:30

Mercoledì  
9:00 - 14:45 / 19:40 - 20:30

Giovedì  
08:00-12:00 / 13:00 - 14:45 / 19:40 - 20:30

Venerdì  
9:00-14:45 / 19:40-21:15

Sabato 10:30-13:00

note