

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



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