

# OrarioPISCINA

Orario CORSI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA		
09,30 10,25	Tecniche di Nuoto DAVIDE			Tecniche di Nuoto DAVIDE					
09,30 10,20		Acquami ANTONELLA			Acquami DAVIDE				
10,30 11,25	A.F.A. SILVIA	Back School ALESSANDRO		A.F.A. SILVIA					
10,35 11,30					Ried. Funzionale ALESSANDRO		Acquagym (insegnante a rotazione) DA OTTOBRE a MAGGIO 10.30/11.25		
11,00 12,00						Nuoto Libero Assistito ALICE			
11,35 12,30		A.F.A. ANTONELLA			A.F.A. ANTONELLA	* CORSI SU PRENOTAZIONE			
13,30 14,25	BootCamp GUIA 13.15 / 14.00	Hydrobike* SILVIA 13.30 / 14.15	BackSchool ALESSANDRO	AcquaFitness GUIA 13.15/14.00	Hydrobike* SILVIA 13.30 / 14.15			<b>ACQUATICITA'</b> Corsi per bambini da 3-5 anni (ambientamento) <b>PRINCIPIANTI</b> Insegnamento dorso e stile libero <b>INTERMEDIO</b> Perfezionamento dorso, stile libero e insegnamento rana <b>AVANZATO</b> Perfezionamento dei tre stili precedenti e insegnamento del delfino. Tecniche di salvamento	
18,00 18,55	Acqua Fantasy SILVIA	Nuoto Libero Assistito MICHELA		BootCamp DAVIDE	Nuoto Libero Assistito MICHELA				
18,30 19,25			Acquami ANTONELLA						
19,00 19,55	N.Adulti Avanzato MICHELA	Acquakombat MANUELA		N.Adulti Avanzato MICHELA	Acqua Cross Training MANUELA 19.00 - 19.45				
19,30 20,25			Hydrobike* ANTONELLA						
20,00 20,45	Hydrobike* SILVIA			Hydrobike* DAVIDE					

## LEGENDA

- MOBILITÀ ARTICOLARE POSTURA
- ATTIVITÀ CARDIOVASCOLARE CONTROLLO DEL PESO
- TONIFICAZIONE MODELLAMENTO DEL CORPO

## INDIVIDUA IL TUO PERCORSO

A.R. Società Sportive Dilettantistiche e r.l. - L'attività di propaganda è in funzione agli scopi istituzionali e necessaria per lo sviluppo e la divulgazione dello sport.



# 20 Palestra Piramide

ANNI 1998 | 2018



## orarioCORSI

validità  
Settembre 2018 - Maggio 2019

### OrarioCENTRO

dal Lunedì al Venerdì 07,30 - 22,30  
Sabato 08,00 - 17,30  
Domenica 09,00 - 13,00

### OrarioSALA ATTREZZI

dal Lunedì al Venerdì 07,30 - 22,00  
il Sabato 08,00 - 17,00  
la Domenica 09,00 - 12,30

### OrarioPISCINA

dal Lunedì al Venerdì 07,30 - 22,00  
il Sabato 08,00 - 17,00  
la Domenica 09,00 - 12,30

### OrarioCENTROBENESSERE

dal Lunedì al Venerdì 09,00 - 21,00  
il Sabato 09,00 - 17,00  
la Domenica 09,00 - 12,30

OrarioCORSI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
08,30 - 09,25	Total Body GABRIELLA	LesMills B.Balance GIANNA	Piloxing PAMELA	Yoga * GIANNA	Interval Training MANUELA	
09,00 - 10,25						30 + 30 + 30 PAOLA
09,30 - 10,25	Ginnastica Posturale ALESSANDRO	Pilates GIANNA	Ginnastica Posturale ALESSANDRO	Pilates GIANNA	Back-School ALESSANDRO	
10,30 - 11,25		Zumba GIANNA		Zumba GIANNA		Power Stretch Alessandro
10,45 - 11,40	Pilates/Back School ALESSANDRO		Post. Yoga ALESSANDRO		Pound Fit LUCIA	H.E.A.T. * PAOLA - Da ottobre
13,30 - 14,25	Pilates SILVIA N.	Total Body PAOLA	Pilates PAMELA	All. Funzionale GIANNA	Circuit Training PAMELA	<b>DOMENICA</b>
13,30 - 14,25		H.E.A.T. * GIANNA	H.E.A.T. * PAOLA		H.E.A.T. * PAOLA	Total Body 10.30/11.25 a rotazione - Da ottobre
15,30 - 16,25		A.F.A GIANNA	Functional Trainer RAPHAEL			<b>* CORSI SU PRENOTAZIONE</b>
16,00 - 16,55	Functional Trainer RAPHAEL				LesMills B.Balance GABRIELLA	
16,30 - 17,25		Total Body GIANNA		A.F.A GIANNA		
17,00 - 17,55	Piloxing PAMELA		Just Pump MANUELA		Total Body PAOLA	
17,00 - 17,55	H.E.A.T. * PAOLA					
17,30 - 18,25		Pilates GABRIELLA		LesMills B.Balance GIANNA		
17,30 - 18,25				Spinning* ANDREA		
18,00 - 18,55	Total Body PAOLA		Total Body PAOLA		G.A.G. GABRIELLA	
18,00 - 18,55	Spinning* ALBERTO					
18,30 - 19,25		H.E.A.T. * GIANNA	Spinning* ALBERTO	H.E.A.T. * ANDREA	Spinning* GUIDO	
18,30 - 19,25		Macumba PETYA		Macumba PETYA		
19,00 - 19,55	All. Funzionale ALBERTO		G.A.G. PAOLA		Circuit Training SILVIA N.	
19,30 - 20,25	H.E.A.T. * PAOLA - 19.15/20.00	Pound Fit LUCIA		All. Funzionale ALBERTO		
20,00 - 20,55	LesMills B.Balance GABRIELLA	Spinning* GUIDO	Pilates LUCIA	H.E.A.T. * ANDREA	Pilates SILVIA N.	



**ACQUATICITA'**  
Corsi per bambini da 3-5 anni (ambientamento)  
**PRINCIPIANTI**  
Insegnamento dorso e stile libero  
**INTERMEDIO**  
Perfezionamento dorso, stile libero e insegnamento rana  
**AVANZATO**  
Perfezionamento dei tre stili precedenti e insegnamento dell'fino. Tecniche di salvamento

**LEGENDA**

- MOBILITÀ ARTICOLARE POSTURA
- ATTIVITÀ CARDIOVASCOLARE CONTROLLO DEL PESO
- TONIFICAZIONE MODELLAMENTO DEL CORPO

**INDIVIDUA IL TUO PERCORSO**

**NEI MESI ESTIVI GIUGNO, LUGLIO E AGOSTO, I CORSI SUBIRANNO DELLE VARIAZIONI.**

