

## LEGENDA

 - MOBILITÀ ARTICOLARE  
- POSTURA

 - ATTIVITÀ CARDIOVASCOLARE  
- CONTROLLO DEL PESO

 - TONIFICAZIONE  
- MODELLAMENTO DEL CORPO

INDIVIDUA  
IL TUO  
PERCORSO

## ACQUATICITÀ

Corsi per bambini da 3 a 5 anni.



## PRINCIPIANTI

Insegnamento dorso e stile libero.

## INTERMEDIO

Perfezionamento dorso, stile libero e insegnamento rana.

## AVANZATO

Perfezionamento dei tre stili precedenti e insegnamento delfino.  
Tecniche di salvamento.



## ORARIO CENTRO

dal Lunedì al Venerdì 7,30 - 22,30  
Sabato 8,00 - 17,30  
Domenica 9,00 - 13,00

## ORARIO SALA ATTREZZI

dal Lunedì al Venerdì 7,30 - 22,00  
Sabato 8,00 - 17,00  
Domenica 9,00 - 12,30

## ORARIO PISCINA

dal Lunedì al Venerdì 7,30 - 22,00  
Sabato 8,00 - 17,00  
Domenica 9,00 - 12,30

## ORARIO CENTRO BENESSERE

dal Lunedì al Venerdì 7,30 - 22,00  
Sabato 8,00 - 17,00  
Domenica 9,00 - 12,30



Via Santa Barbara, 2 - Cecina (LI)  
Tel. 0586.684309 - 346.7760000  
info@palestrapiramide.it - www.palestrapiramide.it



centro  forma.it

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



# ORARIO CORSI

DAL 16 SETTEMBRE 2019 AL 31 MAGGIO 2020

# LUNEDÌ

# MARTEDÌ

ORARIO	FITNESS	H.E.A.T. SPINNING	PISCINA	FITNESS	H.E.A.T. SPINNING	PISCINA
8	8,30-9,25 Total Body			8,30-9,25 LesMills B.Balance		
9	9,30-10,25 Ginnastica Posturale		9,30-10,25 Tecniche di Nuoto	9,30-10,25 Pilates		
10	10,45-11,40 Back School		10,30-11,25 A.F.A.	10,30-11,25 Zumba		10,30-11,25 Back School
11			11,35-12,30 A.F.A.			
12						
13	13,30-14,25 LesMills B.Balance		13,30-14,25 AcquaFitness	13,30-14,25 Total Body	13,30-14,25 Spinning*	13,30-14,15 Hydrobike*
14						
15			15,00-15,55 AcquaFitness	15,30-16,25 A.F.A.		
16				16,30-17,25 Total Body		
17	17,00-17,55 Total Body	17,00-17,55 H.E.A.T.*		17,30-18,25 Pilates		
18	18,00-18,55 Total Body	18,00-18,55 Spinning*	18,00-18,55 AcquaFitness	18,30-19,25 Macumba	18,30-19,25 H.E.A.T.*	
19	19,00-19,55 All Funzionale	19,15-20,00 H.E.A.T.*	19,00-19,55 N. Adulti Avanzato	19,30-20,25 All Funzionale		19,00-19,55 AcquaFitness
20	20,00-20,55 LesMills B.Balance		20,00-20,45 Hydrobike*		20,00-20,55 Spinning*	

# MERCOLEDÌ

# GIOVEDÌ

ORARIO	FITNESS	H.E.A.T. SPINNING	PISCINA	FITNESS	H.E.A.T. SPINNING	PISCINA
8	8,30-9,25 Total Body			8,30-9,25 Yoga*		
9	9,30-10,25 Ginnastica Posturale			9,30-10,25 Pilates		9,30-10,25 Tecniche di Nuoto
10	10,45-11,40 Post. Yoga		10,30-11,25 A.F.A.	10,30-11,25 Zumba		10,30-11,20 Acquami
11			11,30-12,25 A.F.A.			
12						
13	13,30-14,25 Pilates	13,30-14,25 H.E.A.T.*	13,30-14,25 Back School	13,30-14,25 All Funzionale		13,30-14,25 AcquaFitness
14						
15			15,00-15,45 Hydrobike	15,30-16,25 A.F.A.		
16						
17	17,00-17,55 Just-Pump			17,30-18,25 LesMills B.Balance	17,30-18,25 Spinning*	
18	18,00-18,55 Total Body	18,30-19,25 Spinning*	18,00-18,50 Acquami	18,30-19,25 Macumba	18,30-19,25 H.E.A.T.*	18,00-18,55 AcquaFitness
19	19,00-19,55 Total Body		19,00-19,45 Hydrobike*	19,30-20,25 All Funzionale		19,00-19,55 N. Adulti Avanzato
20	20,00-20,55 Pilates				20,00-20,55 H.E.A.T.*	20,00-20,45 Hydrobike*

# VENERDÌ

# SABATO

ORARIO	FITNESS	H.E.A.T. SPINNING	PISCINA	FITNESS	H.E.A.T. SPINNING	PISCINA
8	8,30-9,25 Total Body					
9	9,40-10,35 Back School			9,00-10,25 30+30+30		
10				10,40-11,35 Power Stretch	10,45-11,40 da ottobre H.E.A.T.*	
11			11,00-11,55 Ried. Posturale			
12						12,00-12,55 AcquaFitness
13	13,30-14,25 Total Body	13,30-14,25 H.E.A.T.*	13,30-14,15 Hydrobike			
14						
15				15,30-16,25 Ginn. Posturale		
16	16,00-16,55 LesMills B.Balance					
17	17,00-17,55 Total Body					
18	18,00-18,55 Total Body	18,30-19,25 Spinning*				
19	19,00-19,55 All Funzionale					19,00-19,45 AcquaFitness
20						

# DOMENICA

9,30-10,25

Total Body  
a rotazione da ottobre

10,35-11,30

AcquaFitness  
a rotazione da ottobre

\*CORSI SU PRENOTAZIONE.

SI AVVISANO I GENTILI ATLETI  
CHE I CORSI POTREBBERO SUBIRE  
VARIAZIONI.