

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 - 22,15
Sabato 8,00 - 17,15
Domenica 9,00 - 13,00

ORARIO PISCINA

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

ORARIO CENTRO BENESSERE

Temporaneamente non disponibile.



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 25 MAGGIO AL 30 GIUGNO 2020

LUNEDÌ

MARTEDÌ

ORARIO	FITNESS	H.E.A.T. SPINNING	PISCINA	FITNESS	H.E.A.T. SPINNING	PISCINA
8	8,30-9,20 Total Body					
9	9,30-10,20 Ginnastica Posturale		9,30-10,20 A.F.A.	9,00-9,50 LesMills B.Balance		
10	10,30-11,20 Back School			10,00-10,50 Pilates		10,30-11,30 Back School
11				11,00-11,50 Zumba		
12						
13	13,45-14,35 LesMills B.Balance		13,30-14,20 AcquaFitness	13,45-14,35 Total Body	13,30-14,20 Spinning	13,30-14,15 Hydrobike
14						
15						
16						
17	17,00-17,50 Total Body	17,00-17,50 H.E.A.T.		17,30-18,20 Pilates		
18	18,00-18,50 Total Body	18,00-18,50 Spinning	18,30-19,20 N. Adulti Avanzato	18,30-19,20 Macumba	18,30-19,20 H.E.A.T.	
19	19,00-19,50 All Funzionale	19,15-20,00 H.E.A.T.	19,30-20,20 Hydrobike	19,30-20,20 All Funzionale		19,00-19,50 AcquaKombat
20	20,00-20,50 LesMills B.Balance				20,00-20,50 Spinning	

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

ORARIO	FITNESS	H.E.A.T. SPINNING	PISCINA	FITNESS	H.E.A.T. SPINNING	PISCINA
8	8,30-9,20 Total Body					
9	9,30-10,20 Ginnastica Posturale		9,30-10,20 A.F.A.	9,00-9,50 Yoga		9,30-10,20 Tecniche di Nuoto
10	10,30-11,20 Post. Yoga			10,00-10,50 Pilates		10,30-11,20 Acquami
11				11,00-11,50 Zumba		
12						
13	13,30-14,20 Pilates	13,30-14,20 H.E.A.T.		13,45-14,35 All Funzionale		13,30-14,20 AcquaFitness
14						
15						
16						
17	17,00-17,50 Just-Pump			17,30-18,20 LesMills B.Balance	17,30-18,20 Spinning	
18	18,00-18,50 Total Body	18,30-19,20 Spinning	18,30-19,20 AcquaFitness	18,30-19,20 Macumba	18,30-19,20 H.E.A.T.	
19	19,00-19,50 Total Body		19,30-20,20 Hydrobike			19,30-20,20 AcquaFitness
20	20,00-20,50 Pilates			20,00-20,50 All Funzionale	20,00-20,50 H.E.A.T.	

VENERDÌ

SABATO

ORARIO	FITNESS	H.E.A.T. SPINNING	PISCINA	FITNESS	H.E.A.T. SPINNING	PISCINA
8	8,30-9,20 Interval Training					
9	9,30-10,20 Back School			9,00-10,20 30+30+30		
10					10,30-11,20 H.E.A.T.	
11			11,00-11,50 Ried. Posturale	11,00-11,50 Power Stretch		
12						
13	13,45-14,35 Total Body	13,30-14,20 H.E.A.T.	13,30-14,15 Hydrobike			
14						
15						
16						
17	17,00-17,50 Total Body			17,30-18,20 LesMills B.Balance	17,30-18,20 Spinning	
18	18,00-18,50 Total Body	18,30-19,20 Spinning	18,30-19,20 AcquaFitness			
19	19,00-19,50 All Funzionale					
20						

Si avvisano i gentili atleti che i corsi potrebbero subire variazioni.



**PER LO SVOLGIMENTO
DEI CORSI È
NECESSARIA LA
PRENOTAZIONE**

Tel. 0586.684309
346.7760000
info@palestrapiramide.it
www.palestrapiramide.it