

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

Temporaneamente chiuso.



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 14 SETTEMBRE 2020 AL 31 MAGGIO 2021

LUNEDÌ

MARTEDÌ

ORARIO	FITNESS	H.E.A.T. SPINNING	PISCINA	FITNESS	H.E.A.T. SPINNING	PISCINA
8	8,30-9,20 Total Body			8,30-9,20 LesMills B.Balance		8,45-9,35 AcquaFitness
9	9,30-10,20 Ginnastica Posturale		9,30-10,20 Tecniche di nuoto	9,30-10,20 Pilates		
10	10,30-11,30 Back School		10,30-11,20 A.F.A.	10,30-11,20 Zumba		10,30-11,20 Back School
11	11,40-12,30 Body Sculpt		11,35-12,25 A.F.A.			
12						
13	13,30-14,20 Pilates		13,30-14,20 AcquaFitness	13,30-14,20 Total Body	13,30-14,20 Spinning	13,30-14,15 Hydrobike
14						
15			15,00-15,50 AcquaFitness	15,30-16,20 A.F.A.		
16	16,00-16,50 Super Jump			16,30-17,20 Total Body		
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 Body Sculpt	18,00-18,50 Spinning	18,00-18,50 AcquaFitness	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.	19,00-19,50 Nuoto Adulti Avanzato	19,30-20,20 All Funzionale		19,00-19,50 AcquaKombat
20	20,00-20,50 LesMills B.Balance		20,00-20,45 Hydrobike		20,00-20,50 Spinning Video Experience	

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

ORARIO	FITNESS	H.E.A.T. SPINNING	PISCINA	FITNESS	H.E.A.T. SPINNING	PISCINA
8	8,30-9,20 Total Body			8,30-9,20 Yoga		
9	9,30-10,20 Ginnastica Posturale			9,30-10,20 Pilates		9,30-10,20 Tecniche di Nuoto
10	10,30-11,20 Postural Yoga		10,30-11,20 A.F.A.	10,30-11,20 Zumba		10,30-11,20 Acquami
11			11,35-12,25 A.F.A.			
12						
13	13,30-14,20 Pilates	13,30-14,20 H.E.A.T.	13,30-14,20 Back School	13,30-14,20 All Funzionale		13,30-14,20 AcquaFitness
14						
15			15,00-15,45 Hydrobike	15,30-16,20 A.F.A.		
16	16,00-16,50 Super Jump					
17	17,00-17,50 Pump	17,00-17,50 H.E.A.T.		17,30-18,20 LesMills B.Balance	17,30-18,20 Spinning	
18	18,00-18,50 Total Body	18,30-19,20 Spinning	18,00-18,50 AcquaFitness	18,30-19,20 Macumba	18,30-19,20 H.E.A.T.	18,00-18,50 AcquaFitness
19	19,00-19,50 G.A.G.		19,00-19,50 Hydrobike	19,30-20,20 All Funzionale		19,00-19,50 Nuoto Adulti Avanzato
20	20,00-20,50 Pilates				20,00-20,50 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	8,30-9,20 Total Body					
9	9,30-10,30 Back School			9,00-10,20 30+30+20		
10	10,40-11,30 G.A.G.			10,40-11,30 Power Stretch	10,45-11,35 H.E.A.T. <i>(da Ottobre)</i>	
11			11,00-11,50 Ried. Posturale			11,35-12,25 AcquaFitness <i>(da Ottobre)</i>
12						
13	13,30-14,20 Total Body	13,30-14,20 H.E.A.T.	13,30-14,15 Hydrobike			
14						
15			15,30-16,20 Ginnastica Posturale			
16						
17	17,00-17,50 Easy Dance					
18	18,00-18,50 Body Sculpt	18,30-19,20 Spinning Video Experience				
19	19,00-19,50 Pump					19,00-19,50 AcquaFitness
20						

DOMENICA

(a rotazione da Ottobre)

FITNESS	H.E.A.T. SPINNING	PISCINA
10,30-10,25 Total Body		10,35-11,30 AcquaFitness

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
(anche tramite la APP)