

Orari SETTEMBRE LUGLIO stagione 2011/2012

SALA PESI - CARDIO FITNESS

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Orari sala pesi	9.00-22.00	9.00-22.00	9.00-22.00	9.00-22.00	9.00-22.00	9.00-20.00
Con istruttore	9.00-14.00	9.00-14.00	9.00-14.00	9.00-14.00	9.00-14.00	9.00-14.00
	17.00-22.00	17.00-22.00	17.00-22.00	17.00-22.00	17.00-22.00	17.00-20.00

FITNESS (Palestra Venere)

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.00-10.00	POSTURALE Federica	TOTAL BODY Gianfranco	POSTURALE Federica	TOTAL BODY Gianfranco	POSTURALE Alessandro	
10.00-10.50		POSTURALE Monia		POSTURALE Monia		
10.00 - 11.00						TONIFICAZIONE Gianfranco
12.00-13.00						SPINNING Sara
17.50-18.50	TONIC DANCE Gianfranco		TONIC DANCE Gianfranco		TOTAL BODY Gianfranco 18.00-19.00	
18.30-19.30		AEROKICK STEP Teresa		AEROKICK STEP Teresa		
18.50-19.40	ABS Monica		BODY CIRCUIT Monica		GAG Monica 19.00- 20.00	
19.00-20.00 sala spinning		SPINNING Sara		SPINNING Sara	SPINNING Sara	
19.40-20.40 sala spinning	SPINNING Sara	PUMP Giuliana	TONIFICAZIONE Sara	PUMP Giuliana		
20.00-21.00 sala spinning		POSTURALE Alessandro		POSTURALE Alessandro		

ACQUAGYM / IDRO STEP

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10.10-11.10	ACQUA GYM		ACQUA GYM		ACQUA GYM	
11.00-12.00		IDRO STEP		ACQUA GYM		IDRO STEP 11.30-12.30
13.30-14.30	IDRO STEP		ACQUA GYM		IDRO STEP	
14.30-15.30		ACQUA GYM		ACQUA GYM		
19.30-20.30		ACQUA GYM	IDRO STEP		ACQUA GYM	
20.00-21.00	ACQUA GYM			ACQUA GYM		

NUOTO LIBERO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.00-12.25	corsie 4G	corsie 4G		corsie 4G	corsie 4G	9.00-10.20 3G
						10.20-11.10 3G
						11.10-12.10 2G
						12.10-13.10 5P
13.25-14.30	corsie 4G	corsie 4G/3P	corsie 4G/3P	corsie 4G/3P	corsie 4G/3P	13.10-14.30 5G/5P
14.30-15.30	corsie 5P	corsie 2P	corsie 5P	corsie 2P	corsie 5P	corsie 5P
19.15-21.00	corsie 2G	corsie 2G	corsie 2G	corsie 2G	corsie 2G	
21.00-22.00	corsie 3G	corsie 3G/3P	corsie 3G/2P	corsie 3G/3P	corsie 3G/3P	

Tutti gli orari e le disponibilità delle corsie potrebbero subire delle variazioni

SCUOLA NUOTO

Bambini

Lunedì - Giovedì	16.00-16.55
	16.20-17.15
	16.40-17.35
	17.00-17.55
	17.20-18.15
	17.40-18.35
	18.00-18.55
	18.20-19.15
Martedì-Venerdì	16.00-16.55
	16.20-17.15
	16.40-17.35
	17.00-17.55
	17.20-18.15
	17.40-18.35
	18.00-18.55
	18.20-19.15
Mercoledì-Sabato mercoledì	16.20 - 17.10
	17.15 - 18.05
	18.10 - 19.00
sabato	9.30 - 10.20
	10.20 - 11.10
	11.10 - 12.00

MONO settimanale

Sabato	
Mercoledì	
Baby Nuoto	
Lunedì - Mercoledì - Venerdì - Sabato	
Adulti	
Martedì-Venerdì	9.00 - 9.55
	10.00 - 10.55
Lunedì-Venerdì	9.00 - 9.55
	10.00 - 10.55
Lunedì - Giovedì	13.30 - 14.25
Martedì - Giovedì	13.10 - 14.05
Lunedì-Giovedì	19.00 - 19.55
	20.00 - 20.55
	21.00 - 21.55
Martedì-Venerdì	19.00 - 19.55
	20.00 - 20.55
	21.00 - 21.55

ARTI MARZIALI

JUDO

Bambini	Lun- Mer - Ven	18.00 - 19.00
---------	----------------	---------------

Adulti	Lun- Mer - Ven	20.00-21.00
--------	----------------	-------------

INIZIO 1 settembre TERMINE 30 giugno

KARATE

Bambini	mar	18.00 - 19.00
	gio	18.00 - 19.00
	sab	16.00 - 17.00

Ragazzi	mar	19.00 - 20.00
	gio	19.00 - 20.00
	sab	17.00 - 18.30

Adulti	mar	20.00 - 21.00
	gio	20.00 - 21.00
	sab	17.00 - 18.30

INIZIO 1 settembre TERMINE 30 giugno

DANZA

CLASSICA

martedì	18.00 - 19.00	propedeutica
venerdì	17.00-18.00	propedeutica

MODERNA

Lun-Mer	17.00 - 18.00	propedeutica
Lun-Mer	18.00 - 19.00	intermedio
Mar-Gio	17.00 - 18.00	primo corso
Mar-Gio	18.00 - 19.00	avanzato

INIZIO 15 Settembre TERMINE 30 giugno

PILATES

Turno misto	Mar-giov	13.20-14.10
	<i>sala venere</i>	

Principianti °	mar	19.30-20.20
	ven	19.00-20.00

Intermedio *	lun - mer	19.00-19.50
	<i>sala arti marziali</i>	

Avanzato *	lun - mer	20.00-20.50
	<i>sala venere</i>	

Super Ava*	lun - mer	20.50-21.40
	<i>sala venere</i>	

* *INIZIO 1 settembre TERMINA 31 luglio*

° *INIZIO 1 ottobre TERMINE 31 luglio*

CENTRO SPORTIVO NETTUNO CLUB Collatina
P.zza Vincenzo Mangano, 12 tel. 06,2588446-06,21808220