

Orari OTTOBRE - MAGGIO stagione 2010/2011

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 Nettuno)

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.00-10.00	TOTAL BODY GAG		TOTAL BODY GAG		TOTAL BODY GAG	
9.30-10.30		TOTAL BODY GAG		TOTAL BODY GAG		
10.00-10.50 <i>Sala venere</i>	POSTURALE		POSTURALE		POSTURALE	
10.30-11.20 <i>Sala Venere</i>		POSTURALE		POSTURALE		
11.00-12.00						TONIFICAZIONE
12.00-13.00						SPINNING
18.00-19.00	GAG	AEREO KICK	GAG	AEREO KICK	STEP	
19.00-20.00	TOTAL BODY	STEP	TOTAL BODY	STEP	TOTAL BODY	
20.00-21.00		POSTURALE		POSTURALE		
19.00-19.50	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
20.00-21.00	AEREO KICK	PUMP	AEREO KICK	PUMP	CIRCUIT PUMP	

ACQUAGYM / IDRO STEP

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.15-10.15		ACQUA GYM 5 corsie		ACQUA GYM 5 corsie		
10.00-11.00	ACQUA GYM 3 corsie				ACQUA GYM 3 corsie	
11.00-12.00			IDRO STEP 4 corsie			IDRO STEP 4 corsie
13.30-14.30	IDRO STEP 3 corsie		ACQUA GYM 3 corsie		IDRO STEP 3 corsie	
14.30-15.30		ACQUA GYM 3 corsie		ACQUA GYM 3 corsie		
19.30-20.30	ACQUA GYM 2 corsie		ACQUA GYM 3 corsie		ACQUA GYM 2 corsie	
20.00-21.00		IDRO STEP 3 corsie		IDRO STEP 3 corsie		

NUOTO LIBERO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.00-12.10	corsie 4G	corsie 4G		corsie 4G	corsie 4G	corsie 4G
13.10-14.30	corsie 4G/3P	corsie 4G/3P	corsie 4G/3P	corsie 4G/3P	corsie 4G/3P	corsie 5G/5P 9.00-12.00
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 4G	corsie 2G/3P	corsie 2G/2P	corsie 2G/3P	corsie 2G/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	16.20-17.15
	17.20-18.15
	18.20-19.15

MONO settimanale

Sabato	10.00-10.50
--------	-------------

Baby Nuoto

Sabato	10.00-11.00
--------	-------------

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	Mer - Ven	18.00 - 19.00
---------	-----------	---------------

Adulti *	Lun	20.15 - 21.15
* 3 v. a settimana	Mer - Ven	19.00 - 20.00

MGA	Mer - Ven	20.00 - 21.00
-----	-----------	---------------

Inizio 1 settembre termina 30 giugno

KARATE

Bambini *	Mar - Gio	18.00 - 19.00
	Sab	16.00 - 17.00

Adulti *	Mar - Gio	19.00 - 20.00
	Sab	17.00 - 18.30

* 3 v. a settimana

Inizio 1 settembre termina 30 giugno

SULSADO

Ragazzi	Lun	18.45 - 20.15
	Gio	20.30 - 22.00

Inizio 15 Settembre termina 31 maggio

DANZA

CLASSICA

Lun - ven	17.00 - 18.00	sala venere
	18.00 - 19.00	sala venere

Inizio 15 Settembre termina 30 giugno

MODERNA

Mar - gio	17.00 - 18.00	sala venere
	18.00 - 19.00	sala venere

PILATES

Princ.-Interm.°	mer - ven	13.20 - 14.10
	sala venere	
	mar - gio	17.20 - 18.10
	sala spinning	

Principianti °	lun - mer	19.00 - 19.50
	sala venere	
	mar - ven	20.00 - 20.50
	sala spinning	

Intermedio *	lun - mer	19.50 - 20.40
	sala venere	

Avanzato *	lun - mer	20.40 - 21.30
	sala venere	

* *Inizio 1 settembre termina 31 luglio*

° *Inizio 1 ottobre termina 31 luglio*

SALSA

Principianti	giovedì	21.30 - 22.30
--------------	---------	---------------

Intermedio *	giovedì	20.30 - 21.30
--------------	---------	---------------

Avanzati	mercoledì	21.00 - 22.00
----------	-----------	---------------

Super Avanzati	venerdì	21.00 - 22.00
----------------	---------	---------------

* *Sala Spinning*

Inizio 24 settembre termina 30 giugno