

## **RIDUZIONE ORARIA giu/lug STAGIONE 2009/2010**

### **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	9.00-13.00	9.00-13.00	9.00-13.00	9.00-13.00	9.00-13.00	9.00-13.00
	17.00-22.00	17.00-22.00	17.00-22.00	17.00-22.00	17.00-22.00	17.00-20.00

\*TERMINE 30 GIUGNO

### **FITNESS (Palestra Nettuno)**

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.00-10.00	TOTAL BODY GAG <i>Federica</i>	TOTAL BODY GAG <i>Monia</i>	TOTAL BODY GAG <i>Federica</i>	TOTAL BODY GAG <i>Monia</i>	TOTAL BODY GAG <i>Monia</i>	
10.00-10.50 <i>Sala venere</i>		POSTURALE <i>Monia</i>		POSTURALE <i>Monia</i>		
11.00-12.00						TONIFICAZIONE <i>Gianfranco</i>
12.00-13.00						SPINNING <i>Danilo</i>
13.20-14.10 <i>Sala venere</i>			PILATES Principianti <i>Monia</i>		PILATES Principianti <i>Monia</i>	
18.00-19.00		PUMP STEP <i>Christian</i>		PUMP STEP <i>Christian</i>		
18.00-19.00	GAG <i>Gianfranco</i>		GAG <i>Gianfranco</i>		GAG <i>Teresa</i> 18.30-19.30	
19.00-19.50	SPINNING <i>Franca</i>	SPINNING <i>Danilo</i>	SPINNING <i>Franca</i>	SPINNING <i>Danilo</i>		
19.00-20.00	TOTAL BODY <i>Gianfranco</i>	POSTURALE Christian* 19.00-20.00	TOTAL BODY <i>Gianfranco</i>	POSTURALE Christian* 19.00-20.00	TOTAL BODY <i>Gianfranco</i> 19.30-20.30	
19.50-20.40 <i>Sala venere dal 14 sett</i>	PILATES Intermedio <i>Monia</i>		PILATES Intermedio <i>Monia</i>			
20.00-21.00		AEREO KICK <i>Teresa (Venere)</i>		AEREO KICK <i>Teresa (Venere)</i>		
20.30-21.30	PUMP <i>Giuseppe</i>		PUMP <i>Giuseppe</i>			
20.40-21.30 <i>Sala venere</i>	PILATES Avanzati <i>Monia</i>		PILATES Avanzati <i>Monia</i>			

## ACQUAGYM / IDRO STEP

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10.00-11.00	ACQUA GYM Elena 5 corsie		IDRO STEP Elena 5 corsie		ACQUA GYM Elena 5 corsie	
11.00-12.00		ACQUA GYM Monica 3 corsie		ACQUA GYM Monica 3 corsie		
11.10-12.00						IDRO STEP Elena 4 corsie
13.30-14.30	IDRO STEP Monica 3 corsie		ACQUA GYM Elena 3 corsie		IDRO STEP Monica 3 corsie	
14.30-15.30		ACQUA GYM Laura 3 corsie		ACQUA GYM Laura 3 corsie		
19.30-20.30	ACQUA GYM Alessandro 2 corsie		ACQUA GYM Elena 3 corsie		ACQUA GYM Alessandro 2 corsie	
20.00-21.00		IDRO STEP Elena 3 corsie		IDRO STEP Elena 3 corsie		

## NUOTO LIBERO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.00-11.00	corsie 4G	corsie 4G	corsie 4G		corsie 4G	corsie 4G 9.00-12.00
13.10-14.30	corsie 4G/2P	corsie 4G/2P	corsie 4G/2P	corsie 4G/2P	corsie 4G/2P	
14.30-15.10	corsie 5P	corsie 2P	corsie 5P	corsie 2P	corsie 5P	
20.00-22.00	20.00-20.15 3G	corsie 3G/3P	corsie 3G/2P	20.00-20.15 3G	corsie 3G/3P	
	20.15-21.15 2G			20.15-21.15 2G		
	21.15-22.00 3G			21.15-22.00 3G		

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

## ARTI MARZIALI (Palestra Arti Marziali)

### JUDO

Lun-Merc-Ven	18.00-19.00*	(Bambini)
	19.00-20.00*	(Adulti)
	20.00-21.00*	MGA*/Jujitsu

\* Metodo Globale di Autodifesa

\* Termina 15 giugno

### KARATE

Martedì-Giovedì	17.00-18.00*	(4/6 anni)
	18.00-19.00*	(Bambini)
	19.00-20.30*	(Adulti)

\* Termina il 30 giugno

## SALSA

martedì	20.30-21.30*
	21.30-22.30*

giovedì	20.30-21.30*
	21.30-22.30*

\* Termina il 30 giugno

## DANZA MODERNA

Martedì-giovedì	17.00-18.00*
	18.00-19.00*

\* Termina il 30 giugno

# Scuola Nuoto

## Corsi Intensivi

### Trisettimanale

Lunedì-Mercoledì-Venerdì	17.00-17.55
	17.30-18.25
	18.00-18.55
	18.30-19.25

### BAMBINI

Lunedì - Venerdì	17.00-17.55
	17.30-18.25
	18.00-18.55
	18.30-19.25

### Bisettimanale

Lunedì-Mercoledì-Venerdì	19.00-19.55
	19.30-20.25
	20.30-21.25
	21.00-21.55

### ADULTI

Lunedì - Venerdì	19.00-19.55
	19.30-20.25
	20.30-21.25
	21.00-21.55