



CENTRO SPORTIVO NETTUNO CLUB SAXA RUBRA

Via di Quarto Peperino, 10 tel. 0633611907 – 0633616690 www.nettunoclub.it

ORARI OTTOBRE 2010 – GIUGNO 2011

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
--------	---------	-----------	---------	---------	--------	----------

LEZIONI FITNESS

9,30-13,00		Fitness Metabolica*		Fitness Metabolica*		
11,00-12,00					Judo Adulti*	
12,30-13,20		Pilates		Pilates		
13,30-14,30	Posturale	G.a.g.	Posturale	Totale Body	Posturale	
17,00-20,00		Fitness Metabolica*		Fitness Metabolica*		
18,15-19,05	Aerobica		Ginnastica Generale			
18,30-19,20		Step Circuit		Aero Circuit	Posturale	
19,10-20,00	Posturale		Posturale			
19,30-20,30	Judo Adulti*	Pilates		Pilates	Total Body	
20,00-20,50	Body Pump		G.a.g.		M.G.A. (Metodo Globale di Autodifesa)	
20,15-21,15			Judo Adulti*			

SALA PESI – CARDIOFITNESS

	8,30-22,00	8,30-22,00	8,30-22,00	8,30-22,00	8,30-22,00	9,30-18,00	9,30-14,00
Fasce orarie senza Istruttore	8,30-10,00	8,30-9,30	8,30-10,00	8,30-9,30	8,30-10,00	9,00-9,30	9,30-14,00
	15,00-17,00	14,00-16,00	15,00-17,00	14,00-16,00	15,00-17,00	15,00-18,00	
	21,00-22,00	21,00-22,00	21,00-22,00	21,00-22,00	21,00-22,00		
Con Istruttore	10-15 / 17-21	9,30-14 / 16-21	10-15 / 17-21	9,30-14 / 16-21	10-15 / 17-21	9,30-15,00	-

NUOTO LIBERO

9,00 - 15,00	8,00 - 14,30	11,00 - 15,00	8,00 - 14,30	8,00 - 14,30	8,30-14,00	9,00-13,30
-	IDROKINESI* 10,00 - 13,30	-	IDROKINESI* 10,00 - 13,30	-	-	-
-	-	SWIMTREKKING 19,00 - 20,00	-	-	-	-
17,30-21,00	17,30-21,00	18,00-21,00	17,30-21,00	17,30-21,00	-	-

ACQUA GYM

11,00 - 11,50	-	-	-	10,30 - 11,20	-	-
13,30 - 14,20	13,30 - 14,20	13,30 - 14,20	13,30 - 14,20	13,30 - 14,20	11,00 - 11,50	11,00 - 11,50
19,00 - 19,50	19,20 - 20,10	19,00 - 19,50	19,20 - 20,10	19,00 - 19,50	-	-

NUOTO MASTER*

	19,30 - 21,00	20,00 - 21,30		19,30 - 21,00	12,30 - 14,00
--	---------------	---------------	--	---------------	---------------

GLI ORARI E LE ATTIVITA' POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI. PRENDERE VISIONE DEL REGOLAMENTO INTERNO. *ATTIVITA' NON COMPRESA NELLA FORMULA CLUB