



ORARI SETTEMBRE 2010

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

LEZIONI FITNESS

9,30-13,00		Fitness Metabolica*		Fitness Metabolica*		CHIUSO
11,00-12,00					Judo Adulti* dal 18 Settembre	
12,30-13,20		Pilates dal 14 Settembre		Pilates dal 16 Settembre		
13,30-14,30	Posturale dal 13 Settembre		Posturale dal 15 Settembre			
17,00-20,00		Fitness Metabolica*		Fitness Metabolica*		
18,15-19,05			Ginn. Generale dal 15 Settembre			
18,30-19,20		Aerobica dal 14 Settembre		Step Circuit dal 16 Settembre		
19,10-20,00			Posturale dal 15 Settembre			
19,30-20,30	Judo Adulti* dal 13 Settembre	Pilates dal 14 Settembre		Pilates dal 16 Settembre		
20,15-21,15			Judo Adulti* dal 15 Settembre			

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	CHIUSO
Fasce orarie senza istruttore:	8,30-10,00	8,30-10,00	8,30-10,00	8,30-10,00	8,30-10,00	9,00-9,30	
	13,00-17,00	14,00-17,00	13,00-17,00	14,00-17,00	14,00-17,00	15,00-18,00	
	20,30-22,00	21,00-22,00	20,30-22,00	21,00-22,00	20,30-22,00		
Con Istruttore	10-13 / 17-20,30	10-14 / 17-21	10-13 / 17-20,30	10-14 / 17-21	10-14 / 17-20,30	9,30 - 15	

NUOTO LIBERO

10,00 - 14,30	8,00 - 14,30	11,00 - 15,00	8,00 - 14,30	10,00 - 14,30	9,30 - 14,00	CHIUSO
	Idrokinesi* dal 14 Settembre 10,00-13,30		Idrokinesi* 10,00-13,30			
18,00-21,00	18,00-21,00	18,00-21,00	18,00-21,00	18,00-21,00		

ACQUA GYM

13,30 - 14,30	13,30 - 14,30	13,30 - 14,30	13,30 - 14,30	13,30 - 14,30	11,00 - 12,00	CHIUSO
	19,30 - 20,30		19,30 - 20,30	19,00 - 20,00		

NUOTO MASTER*

	19,30-21,00 dal 14 Settembre	20,00 - 21,30		19,30 - 21,00	12,30 - 14,00	CHIUSO
--	---------------------------------	---------------	--	---------------	---------------	--------