

# Piscina

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
7.30	AcquaDolce		AcquaDolce		AcquaAntalgica
8.15	AcquaDolce		AcquaDolce		AcquaAntalgica
9.00	AcquaGym	AcquaDolce	AcquaGym	AcquaGym	AcquaAntalgica
9.45	AcquaGym		AcquaGym	AcquaBike 10.00	
10.45	AcquaBike	Nuoto Libero 11.00	AcquaBike	Nuoto Libero 11.00	
13.00	AcquaBike		AcquaGym		Nuoto Libero
14.00	Nuoto Libero		Nuoto Libero		Nuoto Libero
15.00		Nuoto Libero		Nuoto Libero	
16.30	Hidrokyd	Granchietto	Hidrokyd	Granchietto	Granchietto 16.15
17.15	Granchietto		Granchietto		Stella Marina 17.00
18.00					Cavalluccio
18.30					Cavalluccio
17.45				AcquaGym	
18.15		AcquaBike			
19.15	AcquaGym	AcquaBike 19.00	AcquaGym	AcquaBike 18.45	Gestanti 18.45
20.00	AcquaGym	AcquaBike 19.45	AcquaGym	AcquaBike 19.30	
20.30		Nuoto Libero		Nuoto Libero	

Stella marina: da 3 mesi a 1 anno

Cavalluccio: da 1 anno a 3 anni e mezzo

Granchietto: da 3 anni e mezzo a 6 anni

Hidrokyd: da 6 a 12 anni

ROSSO attività sport ✳ GIALLO attività dima tono ✳ VERDE attività relax

# Orario stagione sportiva

## 2023.2024

Sala Attrezzi						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
6.30	8.00	6.30	8.00	6.30	8.00	9.00
21.30	21.30	21.30	21.30	21.00	15.00	12.30 ottobre

Accesso riservato ai soci CSI

## Personal Group

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.00					
10.00					
13.00					
15.00					
18.00					
19.00					



JOY SLIM allenamento con obiettivo DIMAGRIMENTO

JOY BALANCE allenamento con obiettivo POSTURA

JOY ACTIVE allenamento con obiettivo PERFORMANCE



## Sala Rossa

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.00						Spinning
13.00		Spinning 12.45	WalkEnergy	JoyWalk		
17.30				Trilogy		
18.30	BikeEnergy	MilitaryWalk 18.15	WalkEnergy	MilitaryWalk		
19.30	Functional Workout	Spinning 19.15		Spinning	Step Core	

## Ginnastica Posturale

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
10.00				Plana	
10.30	Plana	Plana	Plana		Plana
11.30	Plana		Plana		
17.30		Plana 18.00	Plana	Plana	Plana
20.00	Plana	Plana	Plana 19.30		

Tutti i nostri corsi sono finalizzati alla propedeutica e avviamento alle attività sportive riconosciute dal CONI  
"ATTIVITA' SPORTIVA E GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS"

(Codici attività sportive: 6, 16, 24, 35, 63, 64, 82, 97)

(Delibera Nazionale CONI del 10 maggio 2017)

## Sala Verde

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7.00					FitPilates	
9.00				Gin. Antalgica		
9.30	Cardio Tone	StretchingZen	GAG		StretchingZen	
10.30	FitPilates		FitPilates		FitPilates	
13.00					FitPilates	
17.30	Teen Ager		Teen Ager			
18.30	FitPilates		FitPilates	StretchingZen	FitPilates	
19.00		StretchingZen				
19.30	GAG		Cardio Tone	TrailEnergy	FitPilates	
20.00		Gin. Yoga	FitPilates 20.30	Balli Caraibici 20.30		

## Outdoor e Area Funzionale

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
13.00	HIT				Forma
18.30					Functional Workout
19.00		Fuel to Run		Fuel to Run	

Affiliato a Ente Promozione Sportiva: CSI n. 03100331

Federazioni Sportive: FIDAL n. TV400 e FITRI n. 2157

Riconosciuto dal CONI ai fini sportivi e regolamento iscritto al registro CONI 2.0



Corsi	24 punti
Sala Fitness, nuoto libero, FTR	20 punti