

TERRA**SALA 1**

ORARIO CORSI		Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		SABATO	
09:30	10:20			4PPROGRAM POSTURALE	sara			4PPROGRAM POSTURALE	sara				
10:30	11:20			4PPROGRAM PILATES	alessia			4PPROGRAM PILATES	alessia			4PPROGRAM ROTAZIONE	
13:00	13:50	4PPROGRAM POWER	sara	4PPROGRAM PILATES	alessia	4PPROGRAM PERFORMANCE	sara	WALKING	elena	4PPROGRAM POWER	sara		
14:00	14:50	4PPROGRAM PILATES	sara			4PPROGRAM POSTURALE	sara						
17:15	18:00	CIRCUIT TRAINING	samanta	WALKING	sara	4PPROGRAM PERFORMANCE	elena						
18:10	19:00	4PPROGRAM PILATES	samanta	4PPROGRAM ORIGINAL	Sara			4PPROGRAM POWER	alessia				
19:10	20:00	4PPROGRAM PERFORMANCE	samanta	4PPROGRAM POSTURALE	Sara	WALKING	elena	4PPROGRAM PILATES	alessia	4PPROGRAM POWER	diletta		
SALA 2													
9.30	10:30												
18.00	19:00												
18.00	19:00									CIRCUIT TRAINING	diletta		
18.15	19.15												
19:10	20:00												

ACQUA

ORARIO CORSI		Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		SABATO	
09:15	09:55	ACQUABALL	Simone	ACQUACIRCUIT	simone	ACQUAGYM	Simone	ACQUACIRCUIT	alessia	ACQUAGYM	Simone		
10:30	11:10	HIDROBIKE	Simone			HIDROBIKE	Simone			GINN. DOLCE	Simone		
11:30	12:10												CORSO ROTAZIONE
13:15	13:55			ACQUAGYM	elena	HYDROBIKE	alessia	ACQUAGYM	alessia	ACQUACIRCUIT			
18:30	19:10			HIDROBIKE	alessia	ACQUACIRCUIT	alessia	ACQUAGYM	samanta	HYDROBIKE	samanta		
19:15	19:40			ACQUACIRCUIT	alessia	TABATA	alessia	ACQUAPOLE	samanta	TABATA	samanta		

BIMPROVE**SALA 1**

ORARIO CORSI		Lunedì		Mercoledì		Venerdì	
08:45	09:45	BIMPROVE	Andrea	BIMPROVE	Andrea	BIMPROVE	Andrea
18:00	19:00			BIMPROVE	Andrea	BIMPROVE	Andrea
20:00	21:00	BIMPROVE	Andrea	BIMPROVE	Andrea	BIMPROVE	Andrea

SALA 2

12:45	13:45	BIMPROVE	Andrea	BIMPROVE	Andrea	BIMPROVE	Andrea
18:00	19:00	BIMPROVE	Andrea				

HATHA YOGA

Ganesh Yoga

09:30	10:30	Lunedì	Mercoledì
-------	-------	--------	-----------

SPINNING

Martedì		Giovedì		Domenica*	
18:15	19:15	18:15	19:15	10:30	11:30

*da ottobre

NORDIC WALKING

09:00	10:00	Lunedì	Giovedì
-------	-------	--------	---------

ORARIO SALA ATTREZZI	
DA LUNEDÌ A VENERDÌ	8:00 - 21:30
SABATO E DOMENICA	9:00 - 13:30

ORARIO PISCINA	
LUNEDÌ MERCOLEDÌ VENERDÌ	7:00- 21:30
MARTEDÌ E GIOVEDÌ	8:00 - 21:30
SABATO E DOMENICA	9:00 - 13:30

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA TRAMITE APP

Telefono

055 8498138

Email

staff@sportingborgonuovo.com

App

WellTeam