

TERRA

valido dal 15 novembre

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 PILATES Sara	4PPROGRAM PERFORMANCE sara	WALKING elena	4PPROGRAM POWER sara	
13:15	14:00	4PPROGRAM POWER sara					
17:30	18:10	CIRCUIT TRAINING samanta	WALKING sara	4PPROGRAM PERFORMANCE elena			
18:15	19:05	4PPROGRAM PILATES samanta	4PPROGRAM ORIGINAL Sara		4PPROGRAM POWER alessia		
19:10	20:00	4PPROGRAM PERFORMANCE samanta	4PPROGRAM POWER Sara		4PPROGRAM PILATES alessia	4PPROGRAM POWER diletta	
SALA 2							
18:00	18:50			CIRCUIT TRAINING elena		CIRCUIT TRAINING diletta	

ACQUA

ORARIO CORSI		Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	SABATO
09:15	09:55	ACQUABALL Simone	ACQUACIRCUIT simone	ACQUAGYM Simone	ACQUACIRCUIT alessia	ACQUAGYM Simone	
10:15	10:55	HIDROBIKE Simone		HIDROBIKE Simone		GINN. DOLCE Simone	
11:30	12:10						CORSO ROTAZIONE
13:15	13:55		ACQUAGYM alessia	HYDROBIKE alessia	ACQUAGYM alessia	ACQUACIRCUIT elena	
18:30	19:10		HIDROBIKE alessia	ACQUACIRCUIT alessia	ACQUAGYM samanta	HYDROBIKE samanta	
19:15	19:55		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	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		Venerdì*		Domenica	
18:15	19:15	18:15	19:15	18:55	19:45	10:30	11:30
19:30	20:30	19:30	20:30	*con Riccardo_Triathlon			

NORDIC WALKING

09:30	10:30	Lunedì	Giovedì
-------	-------	---------------	----------------

ORARIO SALA ATTREZZI	
DA LUNEDÌ A VENERDÌ	8:00 - 21:30
SABATO	9:00 - 18:30
DOMENICA	9:00 - 13:30

ORARIO PISCINA	
LUNEDÌ MERCOLEDÌ VENERDÌ	7:00- 21:30
MARTEDÌ E GIOVEDÌ	8:00 - 21:30
SABATO	9:00 - 18:30
DOMENICA	9:00 - 13:30

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA TRAMITE APP

Telefono

Email

App

055 8498138

staff@sportingborgonuovo.com

WellTeam