

## Acquagym

### Bisettimanale:

Orari	lunedì - mercoledì dal 13 settembre	martedì - giovedì dal 14 settembre
08:45 - 09:30		Trimestrale - semestrale - annuale
09:00 - 09:45	Trimestrale - semestrale - annuale	
10:40 - 11:25	Trimestrale - semestrale - annuale	
15:55 - 16:40	Trimestrale - semestrale - annuale	
18:15 - 19:00		Trimestrale - semestrale - annuale
19:00 - 19:45	Trimestrale - semestrale - annuale	
20:00 - 20:45	Trimestrale - semestrale - annuale	Trimestrale - semestrale - annuale
20:45 - 21:30		Trimestrale - semestrale - annuale

### Monosettimanale:

	martedì dal 14 settembre	giovedì dal 16 settembre	venerdì dal 17 settembre	sabato dal 18 settembre
13:00 - 13:45				Trimestrale - semestrale - annuale
13:30 - 14:15			Trimestrale - semestrale - annuale	
17:30 - 18:15	Trimestrale - semestrale - annuale (BIKE GYM)	Trimestrale - semestrale - annuale (BIKE GYM)		
20:00 - 20:45			Trimestrale - semestrale - annuale	

**Durata della lezione:** 45 minuti

## Acquabike

	LU	MA	ME	GI	VE	SA
13:00		<b>J</b>	<b>J</b>	<b>J</b>		
13:30					<b>J</b>	
14:00	<b>J</b>					<b>J</b>
17:30						
19:00	<b>J</b>	<b>J</b>	<b>J</b>	<b>J</b>	<b>J</b> R-evolution	
20:00	<b>J</b>	<b>J</b>	<b>J</b>	<b>J</b>		
20:45		<b>J</b>				

**Lezione a prenotazione:** abbonamenti a tempo: trimestrale - semestrale - annuale.

**Durata della lezione:** 45 minuti

## Scuola nuoto ragazzi

**Bisettimanale:**

Orari	lunedì - mercoledì dal 13 settembre	martedì - giovedì dal 14 settembre
16:40 - 17:25		Trimestrale - semestrale - annuale
17:25 - 18:10	Trimestrale - semestrale - annuale	Trimestrale - semestrale - annuale
18:10 - 18:55	Trimestrale - semestrale - annuale	Trimestrale - semestrale - annuale

**Monosettimanale:**

Orari	lunedì dal 13 settembre	mercoledì dal 15 settembre	venerdì dal 17 settembre	sabato dal 18 settembre
08:45 - 09:30			Trimestrale - semestrale - annuale	Trimestrale - semestrale - annuale
11:00 - 11:45			Trimestrale - semestrale - annuale	Trimestrale - semestrale - annuale
15:55 - 16:40			Trimestrale - semestrale - annuale	Trimestrale - semestrale - annuale
16:40 - 17:25	Trimestrale - semestrale - annuale	Trimestrale - semestrale - annuale	Trimestrale - semestrale - annuale	Trimestrale - semestrale - annuale
17:25 - 18:10			Trimestrale - semestrale - annuale	Trimestrale - semestrale - annuale
18:10 - 18:55			Trimestrale - semestrale - annuale	Trimestrale - semestrale - annuale

**Durata della lezione:** 45 minuti

## Scuola nuoto adulti

Orari	BISETTIMANALE		MONOSETTIMANALE
	lunedì - mercoledì dal 13 settembre	martedì - giovedì dal 14 settembre	venerdì dal 17 settembre
09:00 - 09:50	Trimestrale - semestrale - annuale		
13:10 - 14:00	Trimestrale - semestrale - annuale		Trimestrale - semestrale - annuale
19:50 - 20:40	Trimestrale - semestrale - annuale	Trimestrale - semestrale - annuale	Trimestrale - semestrale - annuale
20:40 - 21:30	Trimestrale - semestrale - annuale	Trimestrale - semestrale - annuale	

**Durata della lezione:** 50 minuti

## Acquababy

Orari	sabato mattina dal 18 settembre
09:00 - 09:35	i giocosi creativi
09:40 - 10:15	gli intrepidi esploratori
10:20 - 10:55	i teneri coccolosi

**Durata della lezione:** 35 minuti.

Bambini dai 2 mesi ai 3 anni

## Attività Ludico-Didattiche

**Bisettimanale:**

Orari	lunedì - mercoledì dal 13 settembre	martedì - giovedì dal 14 settembre
16:40 - 17:25		Trimestrale - semestrale - annuale
17:25 - 18:10	Trimestrale - semestrale - annuale	Trimestrale - semestrale - annuale
18:10 - 18:55	Trimestrale - semestrale - annuale	Trimestrale - semestrale - annuale

**Monosettimanale:**

Orari	lunedì dal 13 settembre	mercoledì 15 settembre	venerdì dal 17 settembre	sabato dal 18 settembre
08:45 - 09:30			Trimestrale - semestrale - annuale	Trimestrale - semestrale - annuale
11:00 - 11:45			Trimestrale - semestrale - annuale	Trimestrale - semestrale - annuale
15:55 - 16:40			Trimestrale - semestrale - annuale	Trimestrale - semestrale - annuale
16:40 - 17:25	Trimestrale - semestrale - annuale	Trimestrale - semestrale - annuale	Trimestrale - semestrale - annuale	Trimestrale - semestrale - annuale
17:25 - 18:10			Trimestrale - semestrale - annuale	Trimestrale - semestrale - annuale
18:10 - 18:55			Trimestrale - semestrale - annuale	Trimestrale - semestrale - annuale

**Durata della lezione:** 45 minuti

## Idrokinesiterapia

	LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
Orario	14:30 - 19:00		14:30 - 19:00		14:30 - 19:00		

**Su prenotazione**

## Acqua-Circuit

Orari	sabato
13:00 - 13:45	MARTA
15:00 - 15:45	MARTA

**Abbonamenti a tempo: Trimestrale - Semestrale - Annuale!**

**Durata della lezione: 45 minuti**

AREA FITNESS

Aggiornato il 01-09-2010

## Palestra macchine

**ORARI:** Dal Lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 22:00 orario continuato  
 Sabato dalle 9:00 alle 20:00 orario continuato  
 Domenica dalle 10:00 alle 20:00 orario continuato

## Pilates

**Monosettimanale:**

Orari	MONOSETTIMANALE	
	lunedì dal 13 settembre	venerdì dal 17 settembre
17:30		Sara
18:30	Letizia	

**Bisettimanale:**

Orari	Lun - Mer dal 13 settembre
13:00	Letizia

**Durata della lezione:** 50 minuti

**Abbonamenti a tempo:** Trimestrale - Semestrale - Annuale!

**Durata della lezione:** 60 minuti

## Fit Boxe

Orari	martedì dal 14 settembre
20:00	Barbara

**Abbonamenti a tempo:** Trimestrale - Semestrale - Annuale!

**Durata della lezione:** 60 minuti

## Difesa personale

Orari	giovedì dal 16 settembre
20:00	Gigi

**Abbonamenti a tempo:** Trimestrale - Semestrale - Annuale!

**Durata della lezione:** 60 minuti

## Step

Orari	BISETTIMANALE	
	lunedì - mercoledì dal 13 settembre	martedì - giovedì dal 14 settembre
19:00		Barbara
19:30	Marta	

**Abbonamenti a tempo:** Trimestrale - Semestrale - Annuale!

**Durata della lezione:** 60 minuti.

## G.a.g.

Orari	lunedì - mercoledì dal 13 settembre	martedì - giovedì dal 14 settembre
	17:30	Marta - Primarosa
18:00		Barbara

**Abbonamenti a tempo:** Trimestrale - Semestrale - Annuale!

**Durata della lezione:** 60 minuti

## Postural Gym

Orari	lunedì - giovedì dal 20 settembre
15:30	GIGI

**Abbonamenti a tempo: Trimestrale - Semestrale - Annuale!**

**Durata della lezione:** 60 minuti

## Total Body

Orario	mercoledì dal 15 settembre
18:30	Marta

**Abbonamenti a tempo: Trimestrale - Semestrale - Annuale!**

**Durata della lezione:** 60 minuti

## Aerobics

Orari	sabato dal 18 settembre
16:30	Marta

**Durata della lezione:** 50 minuti

**Abbonamenti a tempo:** Trimestrale, Semestrale, Annuale!

**Durata della lezione:** 60 minuti

## Body Sculpt

Orari	lunedì dal 13 settembre
11:00	Marta

**Abbonamenti a tempo: Trimestrale - Semestrale - Annuale!**

**Durata della lezione:** 60 minuti

## Tai Chi Chuan

Orari	lunedì e giovedì dal 13 settembre
14:30	Gigi

**Abbonamenti a tempo: Trimestrale - Semestrale - Annuale!**

**Durata della lezione:** 60 minuti

AREA SALUTE & BENESSERE

Aggiornato il 01-09-2010

**ORARIO** Lunedì dalle 10:00 alle 22:00 orario continuato

**CENTRO**

**BENESSERE:** Martedì dalle 10:00 alle 22:00 (dalle 10:00 alle 18:00 riservato solo donne)

Mercoledì dalle 15:00 alle 22:00 orario continuato

Giovedì dalle 10:00 alle 22:00 orario continuato

Venerdì dalle 10:00 alle 22:00 orario continuato

Sabato dalle 10:00 alle 20:00 orario continuato

Domenica dalle 10:00 alle 20:00 orario continuato

## Massaggio con le pietre calde

	LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
Orario:	15:30 - 22:00	10:00 - 16:00	-	19:00 - 22:00	10:00 - 16:00	-	10:00 - 16:00

**Durata della seduta:** 60 minuti

**Massaggiatore:** Manuela Martinis