

SPORTING VILLAGE 06/71280270

SCUOLA NUOTO FEDERALE – AGONISTICA - SINCRONIZZATO -
BABY NUOTO



ORARI VALIDI DAL 1 OTTOBRE 2022

SALA PESI

DAL LUNEDI' AL VENERDI' 7.00 – 22.00

SABATO 9.00 – 20.00

DOMENICA 9.00 -14.00

NUOTO LIBERO

DAL LUNEDI' AL VENERDI' 7.00 – 21.30

SABATO 9.00 – 19.30

DOMENICA 9.00 - 13.45

HYDROBIKE

LUNEDI' 18.10

GIOVEDI' 18.10

VENERDI' 17.30

ACQUAGYM

LUNEDI' 9.30 – 13.40 – 17.15 - 19.10

MARTEDI' 10.30 - 19.20

MERCOLEDI' 10.30 - 13.40 - 17.15 - 19.20

GIOVEDI' 9.30 - 19.10

VENERDI' 10.30 -13.40 - 19.20

SABATO 12:00

DOMENICA 11:00

HEAT PROGRAM

LUNEDI-MERCOLEDI

18.00/19.00

POSTURALE

LUNEDI-MERCOLEDI-VENERDI

17.00/18.00

SPINNING

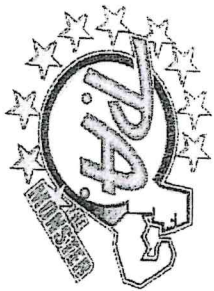
LUNEDI' 19:00-20:00

MERCOLEDI' 19.00-20:00

VENERDI' 19.00-20:00

NOTE:

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|--|-------------------------------------|---|--------------------------------------|---|---|
| <i>Studio 2</i> | <i>Studio 2</i> | <i>Studio 2</i> | <i>Studio 2</i> | <i>Studio 2</i> | <i>Studio 2</i> |
| 10:00 - 11:00 Pump MATTEO | 9:30 - 10:30 Total Body MAX | 10:00 - 11:00 Fit Boxe MATTEO | 9:30 - 10:30 Fit Boxe MAX | 10:00 - 11:00 Pump MATTEO | |
| | 10:30 - 11:30 Stretching MAX | | 10:30 - 11:30 Stretching MAX | | |
| 13:30 - 14:30 Total Body MATTEO | | 13:30 - 14:30 Pump MATTEO | | 13:30 - 14:30 Total Body MATTEO | |
| 15:00 - 16:00 Total Body KATIA | | 15:00 - 16:00 Total Body KATIA | | 15:00 - 16:00 Total Body KATIA | |
| 17:00 - 18:00 Cardio Pump DONATELLA | | 17:00 - 18:00 Cardio Pump DONATELLA | | 17:00 - 18:00 Cardio Pump DONATELLA | |
| 18:00 - 19:00 Functional Step DONATELLA | 18:30 - 19:30 Pump MATTEO | 18:00 - 19:00 Cardio Pump DONATELLA | 18:30 - 19:30 Fit Boxe MATTEO | 18:00 - 19:00 GAG DONATELLA | |
| 19:00 - 20:00 Step Coreog. KATIA | | 19:00 - 20:00 Air Kombat KATIA | | 19:00 - 20:00 Pump KATIA | |
| 20:00 - 21:30 Zumba HAMMER | | 20:00 - 21:30 Zumba HAMMER | | | |
| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
| <i>Studio 1</i> | <i>Studio 1</i> | <i>Studio 1</i> | <i>Studio 1</i> | <i>Studio 1</i> | <i>Studio 1</i> |
| | 10:30-11:30 X Pump RINALDO | | 10:30-11:30 Total Body RINALDO | | 10:00 - 11:00 Total Body RINALDO |
| 16:00 - 17:00 Pilates ILARIA | 19:00-20:00 Cardio PHA ILARIA | 16:00 - 17:00 Pilates ILARIA | 19:00-20:00 Cardio PHA ILARIA | 16:00 - 17:00 Pilates ILARIA | 11:00 - 12:00 Bodyfly Bamboo RINALDO |
| 19:00 - 20:00 Pilates ILARIA | | 19:00 - 20:00 Pilates ILARIA | | 19:00 - 20:00 Pilates ILARIA | |



SPORTING VILLAGE 06/71280270

PUGILATO - KARATE - BRAZILIAN JIU JITSU - MUAY
 THAY - KICK BOXING - TAEKWONDO

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENEDÌ | SABATO |
|------------------------------|--|--------------------------------|--|--------------------------------|--------------------------------|---------------|
| PUGILATO MASSIMO | | 13:30 - 15:00 20:00 - 21:30 | | 13:30 - 15:00 20:00 - 21:30 | | 13:30 - 15:00 |
| MMA MICHELE VERGINELLI | 13:00 - 14:00 | | 13:00 - 14:00 | | 13:00 - 14:00 | |
| PUGILATO DENIS | 13:30 - 14:30 17:00 - 18:00 | | 13:30 - 14:30 17:00 - 18:00 | | 13:30 - 14:30 17:00 - 18:00 | |
| KARATE MAURO | | 17:00 - 18:00 18:00 - 19:00 | | 17:00 - 18:00 18:00 - 19:00 | | |
| BRAZILIAN JIU JITSU | 19:00 - 21:00 | | 19:00 - 21:00 | | 19:00 - 21:00 | |
| KICK BOXING CRISTIANO | 20:00 - 21:00 | | 20:00 - 21:00 | | 20:00 - 21:00 | |
| KUNG FU | 20:00 - 21:00 | | | 20:00 - 21:00 | | |
| MUAY THAY BOXE | | 19:00 - 20:30 | | 19:00 - 20:30 | | 11:30 - 12:30 |
| KICK BOXING LEANDRO | | 17:30 - 19:00 19:00 - 20:00 | | 17:30 - 19:00 19:00 - 20:00 | | |
| TAEKWONDO | 18:00 - 19:00 1 TURNO 19:00 - 20:30 2 TURNO | | 18:00 - 19:00 1 TURNO 19:00 - 20:30 2 TURNO | | | |