

# Sala SwimGym

| LUNEDÌ                                             | MARTEDÌ                                 | MERCOLEDÌ                                          | GIOVEDÌ                                | VENERDÌ                                            | SABATO |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------|--------|
| 9.30-10.25<br>GINNASTICA<br>PER TUTTI              | 9.30-10.25<br>GINNASTICA<br>FUNZIONALE  | 9.30-10.25<br>GINNASTICA<br>PER TUTTI              | 9.30-10.25<br>GINNASTICA<br>FUNZIONALE | 9.30-10.25<br>GINNASTICA<br>PER TUTTI              |        |
| 10.30-11.25<br>GINNASTICA<br>PER TUTTI             | 10.30-11.25<br>GINNASTICA<br>FUNZIONALE | 10.30-11.25<br>GINNASTICA<br>PER TUTTI             | 1.30-11.25<br>GINNASTICA<br>FUNZIONALE | 10.30-11.25<br>GINNASTICA<br>PER TUTTI             |        |
| 11.30-13.00<br>OPEN                                |                                         | 11.30-13.00<br>OPEN                                |                                        | 11.30-13.00<br>OPEN                                |        |
| 13.00-13.30<br>13.30-14.00<br>14.00-14.30<br>Fit30 |                                         | 13.00-13.30<br>13.30-14.00<br>14.00-14.30<br>Fit30 |                                        | 13.00-13.30<br>13.30-14.00<br>14.00-14.30<br>Fit30 |        |
| 15.00-17.00<br>OPEN                                |                                         | 15.00-17.00<br>OPEN                                |                                        | 15.00-17.00<br>OPEN                                |        |
| 17.00-17.55<br>CIRCUIT<br>TRAINING                 |                                         | 17.00-17.55<br>CIRCUIT<br>TRAINING                 |                                        | 17.00-17.55<br>CIRCUIT<br>TRAINING                 |        |
| 18.00-18.55<br>BODY FOCUS                          | 18.00-18.55<br>CIRCUIT<br>TRAINING      | 18.00-18.55<br>BODY FOCUS                          | 18.00-18.55<br>CIRCUIT<br>TRAINING     | 18.00-18.55<br>BODY FOCUS                          |        |
| 19.00-19.55<br>BODY FOCUS                          | 19.00-19.55<br>CALISTHENIC<br>WORKOUT   | 19.00-19.55<br>BODY FOCUS                          | 19.00-19.55<br>CALISTHENIC<br>WORKOUT  | 19.00-19.55<br>BODY FOCUS                          |        |
| 20.00-21.30<br>OPEN                                |                                         | 20.00-21.30<br>OPEN                                |                                        | 20.00-21.30<br>OPEN                                |        |

**È obbligatoria la prenotazione di ogni lezione.**