

# PALINSESTO CORSI PISCINA E PALESTRA

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
10:00 - 11:00		<b>Acqua SOFT</b> (10:10 – 11:00)		<b>Acqua SOFT</b> (10:10 – 11:00)	
11:00 - 12:00		<b>Acqua SLIM</b> (11:00 – 11:50)		<b>Acqua SLIM</b> (11:00 – 11:50)	
12:00 - 13:00		<b>PALESTRA</b> (12:10 – 12:45) GLORIA	<b>PALESTRA</b> (12:30 – 13:15) GLORIA	<b>PALESTRA</b> (12:10 – 12:45)GLORIA	<b>PALESTRA</b> (12:30 – 13:15)CHRISTIAN
13:00 - 14:00	<b>Acqua PILATES</b> (13:20 – 14:10)	<b>Acqua SLIM</b> (12:50 – 13:40)	<b>Acqua PILATES</b> (13:20 – 14:10)	<b>Acqua SLIM</b> (12:50 – 13:40)	
14:00 - 15:00	<b>Acqua SOFT</b> (14:10 –15:00)		<b>Acqua SOFT</b> (14:10 –15:00)		
15:00 - 18:00					
18:00 -19:00	<b>Acqua PILATES</b> (18:00 – 18:50)	<b>PALESTRA</b> (18:00 – 18:45) CHRISTIAN	<b>Acqua PILATES</b> (18:00 – 18:50)	<b>PALESTRA</b> (18:00 – 18:45) CHRISTIAN	
19:00 – 20:00	<b>PALESTRA</b> (19:00 – 19:30) GLORIA		<b>PALESTRA</b> (19:00 – 19:30) GLORIA		

**CORSI PISCINA:** Nei giorni FESTIVI i corsi non saranno effettuati, gli istruttori comunicheranno la data di recupero.

**PALESTRA:** Negli orari segnalati sono identificati gli orari dove vi è copertura in palestra di un Personal Trainer. Gli abbonati "Fitness" e "SPA & Fitness" potranno chiedere consigli e chiarimenti sulla scheda di allenamento e inserire nuovi esercizi.