

PROGRAMMA CORSI SETTEMBRE 2021 – MAGGIO 2022

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
7.00 - 8.15	Nuoto Guidato			7.00 - 8.15	Nuoto Guidato	7.00 - 8.15	Nuoto Guidato			9.00 - 14.00	Nuoto Guidato
9.30 - 10.15	Nuoto Guidato	11.15 - 12.15	Nuoto Guidato	9.30 - 10.15	Nuoto Guidato	9.30 - 10.15	Nuoto Guidato	11.15 - 12.15	Nuoto Guidato		
13.00 - 15.00	Nuoto Guidato	13.00 - 15.00	Nuoto Guidato	13.00 - 15.00	Nuoto Guidato	13.00 - 15.00	Nuoto Guidato	13.00 - 15.00	Nuoto Guidato	9.00 - 9.40	Corso Bambini
8.45 - 9.30	AquaSoft vp	9.30 - 10.15	Corso Adulti	9.30 - 10.15	AquaFitness vg	8.45 - 9.30	AquaSoft vp	9.30 - 10.15	Corso Adulti	9.40 - 10.20	Corso Bambini
9.30 - 10.15	AquaFitness vg	8.45 - 9.30	Afa vp			9.30 - 10.15	AquaFitness vg	8.45 - 9.30	Afa vp	10.20 - 11.00	Corso Bambini
10.15 - 11.00	AquaSoft vp	9.30 - 10.15	Afa vp			10.15 - 11.00	AquaSoft vp	9.30 - 10.15	Afa vp	11.00 - 11.40	Cuccioli 3/12 mesi
		10.15 - 11.00	Afa vp			10.15 - 11.00	Afa vp	11.40 - 12.25	Cuccioli 1/ 3 anni		
9.35 - 10.50	Diventare Mamma	11.00 - 11.45	Afa vp			9.35 - 10.50	Diventare Mamma	11.00 - 11.45	Afa vp		
11.00 - 11.45	Percorso bebè	13.30 - 14.15	AquaCircuit vg	11.00 - 11.45	Percorso bebè	13.30 - 14.15	AquaCircuit vg	12.30 - 13.30	Master Vivi lo Sport		
		15.00 - 16.00	Swimteen avanz					15.00 - 16.00	Swimteen avanz		
		16.00 - 17.00	Swimteen princ					16.00 - 17.00	Swimteen princ	16.00 - 16.40	Splash 3 - 5 anni
17.00 - 18.20	Pre-Agonismo			16.20-17.00	GiocAcqua 3-5 anni	17.00 - 18.20	Pre-Agonismo			16.40 - 17.20	Cuccioli 1/ 3 anni
16.20 - 17.00	Corso Bambini vp	17.00 - 17.40	Corso Bambini			16.20 - 17.00	Corso Bambini vp	17.00 - 17.40	Corso Bambini		
17.00 - 17.40	Corso Bambini	17.40 - 18.20	Corso Bambini	17.00 - 17.40	Corso Bambini	17.00 - 17.40	Corso Bambini	17.40 - 18.20	Corso Bambini	15.20 - 16.00	Corso Bambini vp
17.40 - 18.20	Corso Bambini	18.20 - 19.00	Corso Bambini	17.40 - 18.20	Corso Bambini	17.40 - 18.20	Corso Bambini	18.20 - 19.00	Corso Bambini	16.00 - 16.40	Corso Bambini
18.20 - 19.00	Corso Bambini	17.40 - 18.20	Nuoto Family	17.00 - 18.20	Pre-Agonismo	18.20 - 19.00	Corso Bambini	17.40 - 18.20	Nuoto Family	16.40 - 17.20	Corso Bambini
17.00 - 17.40	Nuoto guidato Family	18.20 - 19.00	Nuoto Family			17.00 - 17.40	Nuoto Guidato Family	18.20 - 19.00	Nuoto Family		
17.40 - 18.20	Nuoto Guidato Family	19.10 - 19.55	AquaFitness vp			17.40 - 18.20	Nuoto guidato Family	19.10 - 19.55	AquaFitness vp		
18.20 - 19.05	Corso Adulti					18.20 - 19.05	Corso Adulti			16.00 - 17.20	Nuoto Guidato
19.05 - 19.50	Corso Adulti					19.05 - 19.50	Corso Adulti				
19.50 - 20.35	Corso Adulti	18.20 - 20.30 *	Nuoto Guidato 1 / 2 CORSIE			19.50 - 20.35	Corso Adulti	18.20 - 20.30 *	Nuoto Guidato 1 / 2 CORSIE		
20.35 - 21.20	Corso Adulti	20.30 - 22.30	Nuoto Guidato			20.35 - 21.20	Corso Adulti	20.30 - 22.30	Nuoto Guidato		
19.05 - 19.50	AquaFitness vg					19.05 - 19.50	AquaFitness vg				
19.05 - 19.50	HydroBike					19.05 - 19.50	HydroBike				
19.05 - 19.50	AquaFitness vp					19.05 - 19.50	AquaFitness vp				
19.50 - 20.35	AquaFitness vg					19.50 - 20.35	AquaFitness vg			9.00 - 12.00	Nuoto Guidato
19.50 - 20.35	HydroBike			20.00 - 21.00	Master Vivi lo Sport	19.50 - 20.35	HydroBike				
20.35 - 21.20	AquaFitness vg	20.30 - 21.30	Master Vivi lo Sport	21.00 - 22.30	Nuoto Guidato	20.35 - 21.20	AquaFitness vg	20.30 - 21.30	Master Vivi lo Sport		

* martedì e venerdì 18.20 - 19.00 le corsie per il nuoto guidato sono riservate agli abbonati

La direzione si riserva la facoltà di modificare l'orario di accesso, il numero delle corsie o di chiudere l'impianto per eventi o manutenzioni.

Per informazioni +39 055 29 04 17 | +39 371 48 67 242 (whatsapp)

PALESTRA

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
MATTINA		9.30 - 10.30	Ginnastica Pilates LUCIA		9.30 - 10.30
	11.45 - 12.30	Rieducazione Funzionale LORENZO			11.45 - 12.30
SERA		17.30 - 18.30	Total Body Workout CLEMENTINA		17.30 - 18.30
	17.30 - 18.30	Ginnastica Pilates LUCIA	18.30 - 19.30	Total Body Workout CLEMENTINA	18.30 - 19.30
	18.30 - 19.30	Ginnastica Pilates LUCIA	18.00 - 19.00	Ginnastica Yoga Aligned SILVIA	18.00 - 19.00
	19.30 - 20.30	Ginnastica Pilates LUCIA	19.15 - 20.15	Ginnastica Yoga Aligned SILVIA	19.00 - 20.00
			18.30 - 19.30	Tabata Circuit LAURA	17.30 - 18.30
			18.30 - 19.30	Ginnastica Pilates LUCIA	18.30 - 19.30
			18.30 - 19.30	Ginnastica Pilates LUCIA	
			18.30 - 19.30	Ginnastica Pilates LUCIA	

PRESTO ALTRE
NOVITÀ!!

PISCINA

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
MATTINA	8.45 - 9.30	AquaSoft VP LORENZO / NILDE			8.45 - 9.30	
	9.30 - 10.15	AquaFitness VG NILDE		9.30 - 10.15	AquaFitness VG NILDE	
	10.15 - 11.00	AquaSoft VP LORENZO / NILDE	13.30 - 14.15	AquaCircuit VG LORENZO	10.15 - 11.00	AquaSoft VP LORENZO / NILDE
SERA	19.05 - 19.50	AquaFitness VP ALESSANDRA	19.10 - 19.55	AquaFitness VP GIADA	19.05 - 19.50	AquaFitness VP ALESSANDRA
	19.05 - 19.50	AquaFitness VG ANNALISA			19.05 - 19.50	AquaFitness VG ANNALISA
	19.05 - 19.50	HydroBike CLEMENTINA			19.05 - 19.50	HydroBike CLEMENTINA
	19.50 - 20.35	AquaFitness VP ALESSANDRA			19.50 - 20.35	AquaFitness VP ALESSANDRA
	19.50 - 20.35	AquaFitness VG ANNALISA			19.50 - 20.35	AquaFitness VG ANNALISA
	19.50 - 20.35	HydroBike CLEMENTINA			19.50 - 20.35	HydroBike CLEMENTINA
	20.35 - 21.20	AquaFitness VG ANNALISA			20.35 - 21.20	AquaFitness VG ANNALISA

NOVITÀ 2021!

ALL YOU CAN FIT

10 INGRESSI UTILIZZABILI IN TUTTI I
CORSI PRENOTANDO ALMENO IL
GIORNO PRIMA

PER INFORMAZIONI O PRENOTAZIONI 055290417 - WHATSAPP 3714867242 - info.piscinemugello@gmail.com