

PISCINA

ATTIVITÀ	LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO		
	ORA	ATTIVITÀ	SALA	ORA	ATTIVITÀ	SALA	ORA	ATTIVITÀ	SALA	ORA	ATTIVITÀ	SALA	ORA	ATTIVITÀ	SALA	ORA	ATTIVITÀ	SALA
GINNASTICA IN ACQUA				08:50	ACQUAGYM	V*										09:40	ACQUAGYM	V*
	13:20	ACQUAGYM	V*	13:20	ACQUAGYM	V*	13:20	ACQUAGYM	V*	13:20	ACQUAGYM	V*	13:20	ACQUAGYM	V*	12:40	ACQUAGYM	V*
	19:20	ACQUAGYM	V	19:20	ACQUAGYM	V	19:20	ACQUAGYM	V	19:20	ACQUAGYM	V	19:20	ACQUAGYM	V			
NUOTO LIBERO ASSISTITO	LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO		
	07:00 - 08:15*			07:00 - 14:30*			07:00 - 08:00*			07:00 - 08:00			07:00 - 08:00*			08:00 - 14:00*		
	13:15 - 14:30*						13:15 - 14:30*			11:30 - 14:30			13:15 - 14:30*					
19:15 - 21:30			19:15 - 21:30			19:15 - 21:30			19:15 - 21:30			19:15 - 21:30			18:30 - 20:00			
ATTIVITÀ LUDICA NATATORIA PER FAMIGLIE	MOMENTANEAMENTE CHIUSA																	

SALA PESI & CARDIO FITNESS

ATTIVITÀ	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SALA ATTREZZI	07:00 - 14:30*	07:00 - 14:30*	07:00 - 14:30*	07:00 - 14:30*	07:00 - 14:30*	08:00 - 13:30*	08:00 - 13:30*
	14:30 - 22:00	14:30 - 22:00	14:30 - 22:00	14:30 - 22:00	14:30 - 22:00		
PERSONAL TRAINER	A PAGAMENTO SU APPUNTAMENTO						

AREA BENESSERE E RELAX

ATTIVITÀ SAUNE A TEMPERATURE DIVERSIFICATE - PERCORSO KNEIP - LETTINI RELAX RISCALDATI - DOCCE EMOZIONALI - VASCA IDROMASSAGGIO - BAGNO TURCO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
MOMENTANEAMENTE CHIUSA						

PLANNING FITNESS 2020 -2021

LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO		
ORA	ATTIVITÀ	SALA	ORA	ATTIVITÀ	SALA	ORA	ATTIVITÀ	SALA	ORA	ATTIVITÀ	SALA	ORA	ATTIVITÀ	SALA	ORA	ATTIVITÀ	SALA
			08:00	PILATES EXPRESS	B*				08:00	PILATES EXPRESS	B*						
			08:45	SPINNING	A*	08:00	SPINNING	D*	08:45	SPINNING	D*						
08:45	TOTAL BODY	A*	08:45	GIN. GENERALE CON TECNICHE PILATES	B*	08:45	TOTAL BODY	A*	08:45	TOTAL BODY	B*	08:45	GIN. GENERALE CON TECNICHE PILATES	A*	09:45	STRETCH & MOBILITY	B*
09:45	GIN. GENERALE CON TECNICHE YOGAFLEX	B*	09:45	POSTURALE	B*	09:45	STRETCH & MOBILITY	B*	09:45	POSTURALE	B*	09:45	TONE & STRETCH	B*	10:45	TOTAL BODY	A*
10:45	POSTURALE	A*	10:20	GIN. GENERALE CON TECNICHE TAI CHI	A*	10:20	GIN. GENERALE CON TECNICHE TAI CHI	D*	10:20	GIN. GENERALE CON TECNICHE TAI CHI	A*	10:45	POSTURALE	A*	10:45	TOTAL BODY	D*
11:45	POSTURALE	B*	10:45	CORPO LIBERO	B*	10:45	POSTURALE	A*	10:40	CORPO LIBERO	D*	11:45	POSTURALE	B*	11:45	GIN. GENERALE CON TECNICHE YOGAFLEX	B*
12:35	CORPO LIBERO	A*				11:45	POSTURALE	B*	11:10	ACQUAGYM	V*	12:35	STRETCH & MOBILITY	A*	11:45	SPINNING	D*
13:30	GIN. GENERALE CON TECNICHE PILATES	B*	12:30	GIN. AEROBICA CON TECNICHE ZUMBA	B*	12:35	CORPO LIBERO	A*	11:30	POSTURALE	A*	13:30	TOTAL BODY	A*	11:45	FUNCTIONAL CIRCUIT	D*
13:30	INTERVAL STRIDING	D*	13:30	TOTAL BODY	A*	13:30	BALANCE	B*	12:30	TOTAL BODY	B*				DOMENICA		
17:10	FIT BOXE	D	18:30	SPINNING	D	17:10	FIT BOXE	D	13:30	FUNCTIONAL CIRCUIT	D*						
17:30	CORPO LIBERO	B	18:30	TOTAL BODY	D	18:00	FIT BOXE	D	13:30	GIN. AEROBICA CON TECNICHE ZUMBA	A*	18:00	FIT BOXE	D	ORA	ATTIVITÀ	SALA
18:00	FIT BOXE	D	18:40	FLY EXPRESS	A	18:45	FIT BOXE	D	17:30	CORPO LIBERO	B				09:40	ACQUAFIT	V*
18:30	TONE CIRCUIT	B	19:20	TOTAL BODY	A	19:20	TOTAL BODY	A	18:30	SPINNING	D	18:45	FIT BOXE	D	10:45	TOTAL BODY	A*
18:45	FIT BOXE	D	19:20	AEROTONE	O	19:20	GIN. GEN. CON TECNICHE BOOTY BARRE	B	18:30	TOTAL BODY	D	19:10	GIN. AEROBICA CON TECNICHE ZUMBA	A	10:45	TOTAL BODY	D*
19:10	GIN. AEROBICA CON TECNICHE ZUMBA	A	19:30	FUNCTIONAL CIRCUIT	D	19:20	STRETCH & TONE	O	18:40	FLY EXPRESS	A	19:40	INTERVAL STRIDING	D	11:45	PILATES, STRETCHING, ECT	B*
19:20	GAG	O	19:40	POSTURALE	B	19:40	INTERVAL STRIDING	D	19:20	TOTAL BODY	A	19:40	GIN. GEN. CON TECNICHE BOOTY BARRE	B	12:40	ACQUAFIT	V*
19:30	BOOT CAMP	D	20:15	TOTAL BODY	A	20:15	GIN. GENERALE CON TECNICHE PILATES	B	19:20	TONE CIRCUIT	O	20:15	GAG EXPRESS	A			
19:40	GIN. GEN. CON TECNICHE BOOTY BARRE	B	20:30	GIN. GENERALE CON TECNICHE PILATES	B	20:15	TOTAL BODY	A	19:30	FUNCTIONAL CIRCUIT	D						
20:15	TONE CIRCUIT EXPRESS	A	20:30	GIN. GENERALE CON TECNICHE PILATES	D				19:40	POSTURALE	B						
									20:15	TOTAL BODY	A						
									20:30	GIN. GENERALE CON TECNICHE PILATES	B						

LIVELLI LEZIONI

- INTENSITÀ BASSA
- COORDINAZIONE BASSA
- LAVORO MUSCOLARE BASSO
- INTENSITÀ MEDIA
- COORDINAZIONE ALTA
- LAVORO MUSCOLARE BASSO
- INTENSITÀ MEDIO ALTA
- COORDINAZIONE MEDIA
- LAVORO MUSCOLARE ALTO
- INTENSITÀ ALTA
- COORDINAZIONE BASSA
- LAVORO MUSCOLARE MEDIO

TUTTI I SERVIZI DEL CLUB SONO A PRENOTAZIONE

LEGENDA: * ORARIO OPEN MATTINA

*LE LEZIONE OUTDOOR SONO A PRENOTAZIONE ED IN CASO DI PIOGGIA VERRANNO SOSPESSE

La Direzione si riserva di effettuare modifiche agli orari per motivi organizzativi legati all'emergenza COVID 19

Per info: Segreteria Centro Sportivo Santa Maria | Tel.: +39 06 700 4762 | Email: info@centrosportivosantamaria.it | centrosportivosantamaria.it

