

# ORARIO LEZIONI ATTIVITÀ

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
<b>BABY SPLASH</b>		10:45 11:15 18:30	16:30 18:30	18:30	18:30	09:00 09:30	10:00
<b>BABY SWIM / SCUOLA NUOTO BAMBINI</b>	17:00 17:45 18:30	17:00 17:45	17:00 17:45	17:00 17:45	17:00 17:45	10:00 10:45 11:30	
<b>PALLA NUOTO</b>			18:30				
<b>SCUOLA NUOTO RAGAZZI</b>		18:30		18:30	18:30		
<b>STUDENT TRAINING</b>		18:30	18:30		18:30		
<b>SCUOLA NUOTO ADULTI</b>	19:20	09:00 19:20		19:20	09:00 19:20	10:00 10:45	
<b>SAFE'N SWIM</b>	19:30		19:30				

# ORARIO LEZIONI ACQUAFITNESS

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
<b>09:00</b>	ACQUA TONE	ACQUA CIRCUIT	ACQUA TONE	ACQUA TABATA	ACQUA COMBAT		
<b>10:00</b>	ACQUA BIKE		ACQUA ABDOMINAL (30')				
<b>11:15</b>					ACQUA BIKE		
<b>11:45</b>						ACQUA TONE	JOLLY
<b>12:00</b>			ACQUA PILATES				
<b>12:30</b>		ACQUA TONE		ACQUA BIKE	ACQUA TONE		
<b>13:00</b>	A. COMBAT BIKE		ACQUA CIRCUIT				
<b>13:30</b>		ACQUA TABATA		ACQUA TONE			
<b>17:00</b>			ACQUA TONE				
<b>18:30</b>		ACQUA TONE	ACQUA BIKE	ACQUA TONE	ACQUA TABATA		
<b>19:00</b>	AGUA MOVIDA						
<b>19:30</b>		ACQUA CIRCUIT		AGUA MOVIDA	ACQUA BIKE		
<b>20:00</b>	ACQUA PILATES		ACQUA COMBAT				
<b>20:20</b>		ACQUA BIKE					



## PLANNING CORSIE NUOTO SPORTIVO

LA DISPONIBILITÀ DELLE CORSIE PER IL NUOTO SPORTIVO PUÒ VARIARE A SECONDA DELLE ESIGENZE ORGANIZZATIVE DELLA STRUTTURA

LA DURATA DELLE LEZIONI IN ACQUA È DI 45 MINUTI, FATTA ECCEZIONE DOVE SPECIFICATO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
08:00 - 09:45						ALTA DISPONIBILITÀ	
08:00 - 17:00	ALTA DISPONIBILITÀ	ALTA DISPONIBILITÀ	ALTA DISPONIBILITÀ	ALTA DISPONIBILITÀ	ALTA DISPONIBILITÀ		
09:00 - 13:00							ALTA DISPONIBILITÀ
09:45 - 12:15						BASSA DISPONIBILITÀ	
12:15 - 16:00						ALTA DISPONIBILITÀ	
17:00 - 18:30		BASSA DISPONIBILITÀ	NESSUNA DISPONIBILITÀ				
17:00 - 19:30	BASSA DISPONIBILITÀ			BASSA DISPONIBILITÀ	BASSA DISPONIBILITÀ		
18:30 - 19:15		NESSUNA DISPONIBILITÀ					
18:30 - 19:30			BASSA DISPONIBILITÀ				
19:15 - 20:05		MEDIA DISPONIBILITÀ					
19:30 - 20:05	MEDIA DISPONIBILITÀ			MEDIA DISPONIBILITÀ	MEDIA DISPONIBILITÀ		
19:30 - 21:00			ALTA DISPONIBILITÀ				
20:05 - 21:00	ALTA DISPONIBILITÀ	ALTA DISPONIBILITÀ		ALTA DISPONIBILITÀ	ALTA DISPONIBILITÀ		



## ORARIO LEZIONI SALA CORSI

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
08:00						PILATES	
09:00	YOGA PILATES (90')	PILATES	PILATES	PILATES	SOFT TONE	PILATES	
10:00					FUNCTIONAL TONE	MOVIDA FITNESS	
10:45							JOLLY
11:00						ABDOMINAL (30')	
11:30						INDOOR CYCLING	
12:30			CROSS TRAINING (30')				
12:30				X-TEMPO SCULPT			
13:00	ZUMBA	PILATES INDOOR CYCLING	FUNCTIONAL TONE		INDOOR CYCLING		
13:30				ABDOMINAL (30')	PILATES		
17:00		CROSS TRAINING (30')		FUNCTIONAL TONE			
17:30		POUND			ABDOMINAL (30')		
18:00	PILATES		CARDIO BOXE		POUND		
18:20		PILATES		X-TEMPO P&M			
18:30		INDOOR CYCLING	INDOOR CYCLING		INDOOR CYCLING		
19:00	CROSS TRAINING INDOOR CYCLING		PILATES	INDOOR CYCLING	REGGAETON		
19:20		X-TEMPO SCULPT					
19:30				X-TEMPO ENERGY	INDOOR CYCLING		
20:00	X-TEMPO ENERGY INDOOR CYCLING		ZUMBA				
20:00					YOGA PILATES (90')		
20:20		PILATES					

LA DURATA DELLE LEZIONI A TERRA È DI 50 MINUTI, FATTA ECCEZIONE DOVE SPECIFICATO

# LE NOSTRE ATTIVITÀ



**SALA CORSI**

**SCUOLA NUOTO  
BAMBINI, RAGAZZI  
E ADULTI**

**ACQUAFITNESS**

**ACQUATICITÀ**

**ATTIVITÀ  
WELLNESS  
OVER 65**

**NUOTO  
SPORTIVO**

**DOLCE ATTESA**

**SERVIZI PERSONAL**

**CAMPUS ESTIVI**



## I NOSTRI SERVIZI

- VISITE MEDICHE IN SEDE
- OSTEOPIATA
- OSTETRICA

## ORARI IMPIANTO

**LUNEDÌ - VENERDÌ 08:00-21:00**

**SABATO 08:00-16:00**

**DOMENICA 09:00-13:00**



VIA STUPINIGI, 16 - VINOVO

011.9624804

ONSPORTCENTER.IT

SEGUICI SU

