

CORSI – all'asciutto, frequenza libera							
Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Dom.
9.00/10.00							
9.30/10.30							
10.30/11.30							
13.00/14.00							
16.00/17.00						GUIDA AI CORSI Giinnastica posturale: corso di ginnastica dolce personalizzabile e stretching Pilates: corso corpo-mente di tonificazione e stretching Bruciagrassi: corso dinamico e aerobico Aerofit dance/Step Coreografato: corsi con coreografie Step bruciagrassi/Step: corsi di aerobica con step Tonificazione muscolare/T.T.S.: corso di tonificazione settoriale Kickbox: corso intenso di aerobica con simulazione di calci e pugni Definizione addome: 30' di addominali Dimagrimento Gambe-Addome-Glutei/Aerobica dimagrimento: corso mirato per arti inferiori Autodifesa/Antiaggressione femminile: corso di difesa personale con varie tecniche	
17.00/18.00							
18.00/19.00							
19.00/20.00							
20.00/21.00					ARTI MARZIALI ADULTI 19.30-21.30 *		
21.00/21.50							

PISCINA – frequenza libera / Prenota on-line!							
Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
9.00/10.00	AQUAPILATES	AQUADOLCE 8.40-9.40	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUADOLCE 8.40-9.40	AQUAMAMMA * 9.00/10.00	
10.00/11.00	Lez.Private Nuoto *	Lez.Private Nuoto *	Lez.Private Nuoto *	Lez.Private Nuoto *	Lez.Private Nuoto *	AQUABABY 1° LIV. * 10.00/10.30	
11.00/12.00	Lez.Private Nuoto *	Lez.Private Nuoto *	Lez.Private Nuoto *	Lez.Private Nuoto *	Lez.Private Nuoto *	AQUABABY 2° LIV. * 10.45/11.30	
13.00/14.00	Lez.Private Nuoto *	Lez.Private Nuoto *	Lez.Private Nuoto *		Lez.Private Nuoto *	Lez.Private Nuoto *	Lez.Private Nuoto *
14.00/15.00	Lez.Private Nuoto *	Lez.Private Nuoto *	Lez.Private Nuoto *	Lez.Private Nuoto *	Lez.Private Nuoto *		
15.00/16.00	Lez.Private Nuoto *			Lez.Private Nuoto *		Lez.Private Nuoto *	
16.15/17.00	Lez.Private Nuoto *	Lez.Private Nuoto *	Lez.Private Nuoto *	Lez.Private Nuoto *	Lez.Private Nuoto *		
17.00/17.45	Lez.Private Nuoto *	Lez.Private Nuoto *	Lez.Private Nuoto *	Lez.Private Nuoto *	Lez.Private Nuoto *		
17.45/18.30	AQUAGYM	AQUADOLCE	Lez.Private Nuoto *	Lez.Private Nuoto *	AQUADOLCE	GUIDA AI CORSI Aquagym: divertente corso di tonificazione Aquadolce: corso di ginnastica dolce Aquapostural: corso di ginnastica posturale Aquapilates: corso ginnastica corpo/mente Aquamamma: corso preparato con ostetrica Aquababy: corso neonatale con ostetrica 1° livello 2/8 mesi; 2° livello 9/18 mesi Lezioni private nuoto: lezione individuale su prenotazione	
18.30/19.15		AQUAKOMBAT	AQUAGAG		AQUAGYM		
19.15/20.00	AQUAGAG		Lez.Private Nuoto *	AQUAKOMBAT			
20.00/20.45	AQUAPOSTURAL		AQUAPOSTURAL				
20.45/21.30							* extra abbonamento

SPINNING – frequenza libera / Prenota on-line!							
Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Domenica	
18.00/19.00							
18.30/19.30							
19.00/20.00							
19.30/20.30							
20.00/21.00							

Per garantire un buon servizio ricordiamo di disdire eventuali prenotazioni con almeno 24h di anticipo oppure anche il giorno stesso in caso di imprevisto. La direzione si riserva di non garantire la prenotazione ai soci "indisciplinati". Gli orari sono passibili di modifiche senza preavviso durante la stagione.

Orario STAGIONE 2009-2010 valido dal 12/07/2010

Prenota on line: www.supermencenter.com – Richiedi LOGIN & PASSWORD in segreteria Tel. 0481 474566 / 474952