



**CORSI PALESTRA**

Periodo: dal 07 GENNAIO al 12 GIUGNO 2022

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<b>PALAZZETTO</b>	<p><b>Lucia</b> Body Tone 09.30–10.30 Dolce 10.30–11.30</p> <p><b>Edy</b> Wellness 17.30–18.30 Stret Add Glutei 18.30–19.15 C.R.S. 19.15–20.15</p> <p><b>Franco</b> Spincircuit 20.15–21.15</p>	<p><b>Monica</b> M.A.W. 09.00–09.45 Power Fit 09.45–10.30 Attitude Pilates 10.30–11.15</p> <p><b>Andrea/Roberto</b> Dif.sa Pers.Fem.17.30-18.45</p> <p><b>Alessandro</b> Zumba 18.45–19.30 Addominali 19.30–19.45 T.B.W. 19.45–20.30</p>	<p><b>Daria</b> Full body 08.00–09.15 Body Fit &amp; Gym 09.15–10.30</p> <p><b>Franco</b> Spinning 13.00–14.00</p> <p><b>Matteo</b> Calcetto J 16.15–18.40</p> <p><b>Stella</b> Pilates 18.45–20.15</p>	<p><b>Monica</b> M.A.W. 09.00–09.45 Power Fit 09.45–10.30 Attitude Pilates 10.30–11.15</p> <p><b>Damiano</b> Polisport J 16.15–17.00</p> <p><b>Edy - anche ON LINE</b> Wellness 17.30–18.15</p> <p><b>Edy</b> Stretch.Add.e G 18.15–19.00 C.R.S. 19.00–20.00</p> <p><b>Franco</b> Spincircuit 20.00–21.00</p>	<p><b>Lucia</b> Body Tone 09.30–10.30 Dolce 10.30–11.30</p> <p><b>Alessandro</b> Kick Boxe 13.00–14.00</p> <p><b>Paolo</b> Tone 18.30–19.15 Fit &amp; Step dance 19.15–20.00</p>	<p><b>Stella</b> Sporting fusion 10.30–11.30 Yogilates 11.30–12.30</p>	<p><b>Irina</b> Zumba 10.30–11.30 T.B.W. 11.30–12.30</p> <p><b>a rotazione</b> <b>SPORTING SURPRISE</b> 16.30 –18.00</p>
	<p>Negli orari in cui il Palazzetto è libero dalle attività organizzate, può essere prenotato per giochi a squadre: <b>calcetto –pallavolo–pallacanestro</b></p>						
<b>POLIVALENTE</b>	<p><b>Irene - anche ON LINE</b> Ginn. per ossa 09.00–09.30 G.collo spalle 09.30–10.00 Ginn. schiena 10.00–10.30 Pancafit 10.30–11.00</p> <p><b>Stella - anche ON LINE</b> Yogilates 13.15–14.15</p> <p><b>Valeria</b> Jazzercise 19.00–20.15</p>	<p><b>Stella</b> Sport postural 10.00–11.00 Fysio gym 11.00–12.00</p> <p><b>Stella</b> Yogilates 12.00–13.00</p> <p><b>Alessandra</b> G.Ritmica J 16.15–18.30</p> <p><b>Laura</b> Prana Yoga 18.30–20.00</p>	<p><b>Irene</b> G.arti inferiori 09.00–09.30 Integr. globale 09.30–10.00 Ginn. per ossa 10.00–10.30 Pancafit 10.30–11.00</p> <p><b>Marinetta</b> Zumba Gold 11.00–11.45 Prepilates 11.45–12.30</p> <p><b>Desirée</b> D.Moderna J 16.15–18.40</p> <p><b>Enrica</b> Yoga Nil Hah. 18.50–20.20</p>	<p><b>Irene</b> Ginn. per ossa 09.00–09.30 Ginn. schiena 09.30–10.00 G. collo spalle 10.00–10.30 Pancafit 10.30–11.00</p> <p><b>Laura</b> Prana Yoga 11.15–12.15</p> <p><b>Alessandro</b> Aerodance 18.45–19.30 High I.W. 19.30–20.15</p>	<p><b>Daria</b> Full body 08.00–09.15 Body Fit &amp; Gym 09.15–10.30</p> <p><b>Andrea/Roberto</b> Dif.sa Pers.Fem.17.30-18.45</p>		
<b>ACQUA FITNESS</b>							
<b>PISCINA</b>	<p><b>Acqua Gym</b> – freq. libera dal 21/09/21 al 14/07/22</p> <p><b>Acqua Special</b>– freq.c/pren. dal 21/09/21 al 14/06/22</p> <p><b>Ac Relax Post.</b>– freq.c/pren dal 22/09/21 al 17/06/22</p>	<p><b>Monica</b> Acqua Gym 12.00–12.45</p> <p><b>Jessica</b> Acqua Special 19.45–20.30</p>	<p><b>Antonietta</b> Ac.Relax Post. 11.30–12.15 Ac.Relax Post. 12.15–13.00</p> <p>AcquaWalking 13.00–13.45 Acqua Bike 13.45–14.30</p>	<p><b>Monica</b> Acqua Gym 11.30–12.15</p>	<p><b>Antonietta</b> Ac.Relax Post. 12.15–13.00 Ac.Relax Post. 13.00–13.45</p> <p>AcquaWalking 13.45–14.30</p>		

**SALA FITNESS**

Periodo: dal 01 SETTEMBRE 2021 al 30 GIUGNO 2022

Nei giorni festivi orario della domenica, nel periodo natalizio orari indicati in apposita brochure, il 17 aprile (Pasqua) orario 16.00/20.00 (a luglio e agosto sarà in vigore l'orario estivo)

09.00-22.00	07.00-22.00	07.00-22.00	09.00-22.00	07.00-22.00	09.00-20.00	09.00-20.00
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
--------	---------	-----------	---------	---------	--------	----------

**PISCINA COPERTA**

Periodo dal 16 settembre 2021 al 31 Maggio 2022 - Chiusure: 26 e 31 dicembre (Natale) 17 aprile (Pasqua)

(\*) nei giorni di sabato in cui sono previsti gli allenamenti di Nuoto Sincronizzato (27 nov. 11 dic. 18 dic. 13-27 mar. 10-29 apr. 21 mag.) orario 10/14 16/21

**La vasca piccola potrà avere orari di apertura diversi, si consiglia di richiedere il programma specifico**

08.00 – 14.30 16.00 – 21.00	10.00 – 14.30 16.00 – 21.00	09.00 – 21.00	08.00 – 14.30 16.00 – 21.00	09.00 – 21.00	10.00 – 20.00 (*)	10.00 – 20.00
--------------------------------	--------------------------------	---------------	--------------------------------	---------------	-------------------	---------------

**PISCINA SCOPERTA**

orari dal 1° giugno al 14 agosto

13.00-21.00	09.30-21.00	09.30-21.00	09.30-21.00	09.30-21.00	09.30-20.30	09.30-20.30
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

orari dal 15 al 31 agosto

13.00-20.30	10.00-20.30	10.00-20.30	10.00-20.30	10.00-20.30	10.00-20.30	10.00-20.30
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

orari dal 1° al 15 settembre

13.00-20.00	10.00-20.00	10.00-20.00	10.00-20.00	10.00-20.00	10.00-20.00	10.00-20.00
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

**SAUNA e BAGNOTURCO**

Certificato medico specifico per la sauna obbligatorio – Massimo 2 persone contemporaneamente

CHIUSA	10.00– 21.00	10.00– 21.00	10.00– 21.00	10.00– 21.00	10.00– 21.00	10.00– 21.00
--------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

**GIOCHI DA TAVOLO**

**BRIDGE:** inizio Sabato 11 settembre - **BURRACO:** inizio Mercoledì 22 settembre (per entrambi calendario da definire)

T.Open Bridge 21.00	T.Sociale Bridge 15.30	T.Open Burraco 20.30	T.Open Bridge 21.00	T.Sociale Burraco 15.30	T.Open Bridge 16.00	T.Open Bridge 16.00
---------------------	------------------------	----------------------	---------------------	-------------------------	---------------------	---------------------

**BAMBINI - RAGAZZI**

**ASSISTENZA ORGANIZZATA CON ANIMATORI NELL'AREA BAMBINI**

Riservata ai Soci Junior (età 4/15 anni) – INVITI SOSPESI SINO A NUOVA COMUNICAZIONE

Periodo dal 10 settembre 2021 (sera) al 31 maggio 2022 escluse vacanze di Natale (24 dicembre/06 gennaio), vacanze di Carnevale (03/06 marzo) e vacanze di Pasqua (14/18 aprile)

16.00-19.30	16.00-19.45	16.00-19.30	16.00-19.30	16.00-22.30	10.00-13.00 16.00-22.30	10.00-13.00 16.00-19.30
			Giugno 2022	19.30-22.30	19.30-22.30	

**FREQUENZA LIBERA DELL'AREA BAMBINI**

Riservata ai Soci Junior ed ai bambini minori di 4 anni, figli di Soci (INVITI SOSPESI) - con presenza costante del genitore o Socio maggiorenne

(Nei giorni senza assistenza la frequenza libera è dalle ore 09.00 alle 23.00) - (Durante il campus estivo l'area bambini non è fruibile dal lunedì al venerdì)

09.00 – 16.00 20.00 – 23.00	09.00 – 16.00 20.00 – 23.00	09.00 – 16.00 20.00 – 23.00	09.00 – 16.00 20.00 – 23.00	09.00 – 16.00	13.30 – 16.00	13.30 – 16.00 20.00 – 23.00
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------	---------------	--------------------------------

**CAMPUS ESTIVO** - Riservato ai Soci Junior

Periodo dal 13 giugno al 29 luglio e dal 29 agosto al 09 settembre 2022 – dal lunedì al venerdì - dalle ore 08,30 alle 17,00 – con iscrizione e pagamento

**IN OCCASIONE DI EVENTI STRAORDINARI O DI ALCUNE FESTIVITÀ, LE ATTIVITÀ POTRANNO ESSERE SOSPESSE O RIDOTTE. PER OGNI ATTIVITÀ VALE IL REGOLAMENTO GENERALE**