

CORSI PALESTRA

Periodo: dal 10 SETTEMBRE 2022 al 29 GENNAIO 2023 (aggiornamento dal 1° novembre 2022)

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
PALAZZETTO	Lucia Body Tone 09.30–10.30 Dolce 10.30–11.30 Damiano Polisport J 16.15–17.00 Edy anche on line Braccia 17.30–17.45 Stret Add Glutei 17.45–18.15 Edy Braccia 18.15–18.30 Stret Add Glutei 18.30–19.15 C.R.S. 19.15–20.15 Franco Spincircuit 20.15–21.15	Monica M.A.W. 09.00–09.45 Power Fit 09.45–10.30 Attitude Pilates 10.30–11.15 Alessandro Zumba 18.45–19.30 Addominali 19.30–19.45 T.B.W. 19.45–20.30	Daria Full body 08.00–09.15 Body Fit & Gym 09.15–10.30 Irina Zumba Gold 10.30–11.15 Pilates 11.15–12.00 Franco Spincircuit 13.00–14.00 Simone e Davide Calcio J 16.15–18.40 Alessandro Kick Boxe 18.40–19.40	Monica M.A.W. 09.00–09.45 Power Fit 09.45–10.30 Attitude Pilates 10.30–11.15 Edy - anche ON LINE Wellness 17.30–18.15 Edy Stret Add Glutei 18.15–19.00 C.R.S. 19.00–20.00	Lucia Body Tone 09.30–10.30 Dolce 10.30–11.30 Alessandro Kick Boxe 13.00–14.00 Paolo & Monica in alternanza* Tone 18.30–19.15 Fit & Step dance 19.15–20.00 Monica Tone & Core 18.30–19.15 Aerocircuit 19.15–20.00	Stella Sporting fusion 10.30–11.30 Yogilates 11.30–12.30 Calendario Corsi Palestra 2022-2023: <ul style="list-style-type: none"> • Inizio 10 settembre 2022 – termine 29 gennaio 2023 • Acqua Fitness inizio 20 settembre 2022 • Sospensioni: dal 24 dicembre 2022 al 08 gennaio 2023 compresi. • Corsi Junior (J) calendario e info nella brochure specifica. Corsi con prenotazione: Pancafit -Acqua Special-Acqua Postural (dalle ore 09.00 del giorno precedente) Spinning e Spincircuit (dalle ore 10.00 dello stesso giorno). Corsi con iscrizione e pagamento: Corsi Junior (J)	Irina Zumba 10.30–11.30 T.B.W. 11.30–12.30 a rotazione una domenica al mese SPORTING SURPRISE 16.30 –18.00
	Negli orari in cui il Palazzetto è libero dalle attività organizzate, può essere prenotato per giochi a squadre: calcetto –pallavolo–pallacanestro						
POLIVALENTE	Irene - anche ON LINE 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 Stella Yogilates 13.15–14.15 Sofia Video Dance J 17.00–18.30 Valeria Jazzercise 19.00–20.15	Stella Yoga Vyniasa 08.30–09.30 Sport postural 10.00–11.00 Fysio gym 11.00–12.00 Yogilates 12.00–13.00 Laura Prana Yoga 18.30–20.00	Irene anche ON LINE 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 Katia D.za Moderna J 16.15–18.30 Stella Pilates 18.30–19.30 Vyniasa 19.30–21.00	Irene 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 Laura Prana Yoga 11.15–12.15 Roberto Judo J 16.15–18.30 Alessandro Aerodance 18.45–19.30 High I.W. 19.30–20.15	Daria Full body 08.00–09.15 Body Fit & Gym 09.15–11.00 Andrea/Roberto Dif.sa Pers.Fem.17.30-18.45		
	ACQUA FITNESS						
PISCINA	Acqua Gym – freq. libera Acqua Special– freq.c/pren. Acqua Postural– freq.c/pren. Inizio corsi 20 settembre 2022	Monica Acqua Gym 12.00–12.45 Jessica Acqua Special 19.45–20.30	Antonietta Acqua Postural 12.00–12.45 Acqua Postural 12.45–13.30	Monica Acqua Gym 11.30–12.15	Antonietta Acqua Postural 13.00–13.45 Acqua Postural 13.45–14.30		* Il venerdì sera Paolo e Monica si alterneranno secondo calendario che verrà esposto IN OCCASIONE DI EVENTI STRAORDINARI O DI ALCUNE FESTIVITA', LE ATTIVITA' POTRANNO ESSERE SOSPESSE. PER OGNI ATTIVITA' VALE IL REGOLAMENTO GENERALE. CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO PER CORSI E SALA FITNESS
SALA FITNESS							
Periodo: dal 01 SETTEMBRE 2022 al 30 GIUGNO 2023 e dal 01 al 30 SETTEMBRE 2023							
Nei giorni festivi orario della domenica, nel periodo natalizio orari indicati in apposita brochure, il 9 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 19 settembre 2022 al 31 Maggio 2023 - Chiusure: 24-25-26 e 31 dicembre e 1° gennaio (Natale) 09 aprile (Pasqua)

(*) nei giorni di sabato in cui sono previsti gli allenamenti di Nuoto Sincronizzato (26 nov. 03 e 17 dic. 11-25 mar. 01-15 apr. 20 mag.) orario 10/14 16/20

Dopo l'inizio dei corsi sarà disponibile il prospetto con le corsie libere e la disponibilità della vasca piccola.

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 10 settembre – **BURRACO OPEN:** inizio Mercoledì 14 settembre – **BURRACO SOCIALE:** inizio Venerdì 23 settembre

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)

Periodo dal 09 settembre 2022 (sera) al 31 maggio 2023 escluse vacanze di Natale (24 dicembre/06 gennaio) e di Pasqua (06/11 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 2023	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 - **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

Periodo dal 12 giugno al 28 luglio e dal 28 agosto al 08 settembre 2023 – 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