



STAGIONE INVERNALE 2010-2011

Orari Fitness Settembre 2010-Maggio 2011 aggiornato al 9 settembre 2010

PISCINA VANDELLI tel 051 375130 dal 13/9							
ORARI	LUN	MART	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
11:00							Hidrospin
12:00						Hidrospin	
13:00	Hidrospin			Hidrospin			
13:30		Hidrospin			Hidrospin		
18:40	Kickboxing		Hidrospin	Kickboxing			
19:20	Hidrospin	Hidrospin	Hidrospin	Hidrospin	Hidrospin		
20:10		Hidrospin			Hidrospin		
PISCINA STADIO tel 051 6152520 dal 20/9							
ORARI	LUN	MART	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
9:00			Tapis roulant circuit				
10:30						Walking	
11:00							Hidrospin
12:15						Hidrospin	
12:30							
13:00	Hidrospin				Hidrospin		
13:30		Hidrospin	Hidrospin				
15:00							
18:15		Walking		Walking			
18:45	Posturale						
19:00			Pilates				
19:15		Walking		Walking			
19:30			Tapis roulant circuit				
19:45	Pilates						
20:20	Hidrospin		Kickboxing		Hidrospin		
20:20		Hidrospin	Hidrospin				
21:10	Hidrospin						
PISCINA SASSO MARCONI tel 051 841760 dal 13/9							
ORARI	LUN	MART	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
11:00						Hidrospin	Hidrospin
13:00		Hidrospin			Hidrospin		
15:00			Hidrospin				
19:20			Hidrospin				
20:20			Hidrospin				
21:00	Pilates	Hidrospin					
PISCINA KENNEDY tel 051 467068 dal 13/9							
ORARI	LUN	MART	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
9:40	Hydrospin		Hidrospin				
10:30							
10:40							Hidrospin
11:30							Hidrospin
12:50						Hidrospin	
13:30			Hidrospin				
17:40			Hidrospin				
20:20			Hidrospin				
PISCINA PALAZOLA tel 051 6166834 dal 13/9							
ORARI	LUN	MART	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
9:10		Hydromix					

10:00	Hydromix	Body Mind		Hydrospin	Hydromix		Hidrospin
10:00							Pilates 1a dom del mese
10:30							Walking
11:00							Hidrospin
11:30						Hidrospin	
12:30						Hidrospin	
13:00					Hydrospin		
13:15	Pilates		Pilates				
13:30	Hidrospin			Hidrospin			
18:00			Hidrospin	Pilates			
18:30	Walking			Walking			
19:00		Pilates	Hidrospin		Pilates		
19:30	Walking			Walking			
20:00		Aerokombat	Hidrospin		Aerokombat		
21:00			Hidrospin				

PISCINA DI MOLINELLA tel 051 880862 dal 20/9

ORARI	LUN	MART	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
11:40						Treadmill	
12:30						Hidrospin	
13:00	Hidrospin				Hidrospin		
13:15			Hidrospin				
14:10	Treadmill				Treadmill		
15:30		Treadmill					
16:00						Treadmill	
17:00		Treadmill	Hidrospin				
19:30		Bike Fitness			Hydrospins		
19:50	Treadmill			Treadmill			
21:30	Bike Fitness			Bike Fitness			

PISCINA CAVINA tel 051404312 dal 1379

ORARI	LUN	MART	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
11:20							Hidrospin
11:40						Hidrospin	
13:00				Hydrospin			
19:30	Hydrospin	Hydrospin			Hydrospin		
20:20			Hydrospin				

PISCINA OZZANO tel 051796135 dal 13/9

ORARI	LUN	MART	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
10:10			Treadmill				
11:00						Hydrospin	Hydrospin
11:50						Bike&Tread	Hydrospin
12:40							Treadmill
13:00	Hydrospin			Hydrospin			
13:40			Hydrospin				
13:50		Treadmill			Treadmill		
14:20	treadmill			Treadmill			
14:40			Treadmill				
15:30		Treadmill			Bike&Gym		
16:00	treadmill			Treadmill			
18:30		Bike&Gym			Bike&Gym		
19:20	Hydrospin	Hydrospin	Hydrospin	Hydrospin	Hydrospin		
20:10	Hydrospin	Treadmill	Bike&tread	Hydrospin	Treadmill		

