

ORARI FITNESS PISCINE SO.GE.SE. STAGIONE INVERNALE 2009 agg. 24/9/2009

PISCINA VANDELLI tel 051 375130

ORARI	LUN	MART	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
11:00							Hidrospin
12:00						Hidrospin	
13:00	Hidrospin			Hidrospin		HidroKick	
13:30		Hidrospin			Hidrospin		
18:40	Kickboxing		Hidrospin	Kickboxing			
19:20	Hidrospin	Hidrospin	Hidrospin	Hidrospin	Hidrospin		
20:10		Hidrospin					

PISCINA STADIO tel 051 6152520 dal 21 settembre

ORARI	LUN	MART	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
11:00							Hidrospin
12:15						Hidrospin	
12:30	Body Mind	AQUAPAL			Body Mind		
13:00	Hidrospin	AQUAPAL			Hidrospin		
13:30		AQUAPAL	Hidrospin		TreadMill circuit		
19:00		Pilates					
19:30			Body Mind	Pilates			
20:00							
20:20	Hidrospin		Hidrospin		Hidrospin		
20:20		Hidrospin	Kickboxing				
21:10	Hidrospin						

PISCINA SASSO MARCONI tel 051 841760 (Pilates da ottobre)

ORARI	LUN	MART	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
11:00						Hidrospin	Hidrospin
13:00		Hidrospin			Hidrospin		
15:00			Hidrospin				
19:20			Hidrospin				
19:30			Pilates				
20:20			Hidrospin				
21:00	Pilates	Hidrospin					

PISCINA KENNEDY tel 051 467068

ORARI	LUN	MART	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
9:40			Hidrospin				
10:30	Hidrospin		Hidrospin				
10:40							Hidrospin
11:30							Hidrospin
12:50						Hidrospin	
13:00					Hidrospin VP		
13:30			Hidrospin				
17:40			Hidrospin				
20:20			Hidrospin				

PISCINA PALAZOLA tel 051 6166834

ORARI	LUN	MART	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
10:00	Hidro mix			Hidrospin	Hidromix		Hidrospin
10:00		Body Mind					Pilates dom alterne
11:00		Hydrospin					Hidrospin
11:30						Hidrospin	
12:30						Hidrospin	
13:00							
13:15	Pilates		Pilates				
13:30	Hidrospin			Hidrospin			
18:00			Hidrospin	Pilates			
19:00		Pilates	Hidrospin		Pilates		
20:00		Aerokombat	Hidrospin		Aerokombat		
21:00			Hidrospin				

PISCINA DI MOLINELLA tel 051 880862

ORARI	LUN	MART	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
12:30						Hidrospin	
13:00	Hidrospin				Hidrospin		
13:15			Hidrospin				
19:00			Hidrospin				
19:30		Bike Fitness			Bike Fitness		
20:00			Hydrospin				
20:30							
21:20	Bike Fitness			Bike Fitness			

PISCINA CAVINA tel 051404312

ORARI	LUN	MART	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
20:20	Acqua Kick Boxing		Acqua Kick Boxing				