

LUNEDI'			
Piscina DOLCE		Piscina SALATA	
08:00 09:00	Fisiogym	Claudio	08:00 09:00
08:30 09:30			08:30 09:30
09:00 10:00	C. Nuoto Adulti	Guido	09:00 10:00
09:30 10:30			09:30 10:30
10:00 11:00	Acqua Blu	Ksenia	10:00 11:00
10:30 11:30			10:30 11:30
11:00 12:00			11:00 12:00
11:30 12:30			11:30 12:30
12:00 13:00			12:00 13:00
12:30 13:30			12:30 13:30
13:00 14:00			13:00 14:00
13:30 14:30			13:30 14:30
14:00 15:00			14:00 15:00
14:30 15:30			14:30 15:30
15:00 16:00			15:00 16:00
15:30 16:30	Fysiogym A.F.A.	Jacopo	15:30 16:30
16:00 17:00			16:00 17:00
16:30 17:30			16:30 17:30
17:00 18:00			17:00 18:00
17:30 18:30	*C. Nuoto Under 18	Marco	17:30 18:30
18:00 19:00			18:00 19:00
18:30 19:30	*C. Nuoto Adulti	Guido	18:30 19:30
19:00 20:00			19:00 20:00
19:30 20:30	C. Nuoto Master	Marco	19:30 20:30
20:00 21:00			20:00 21:00

MARTEDI			
Piscina DOLCE		Piscina SALATA	
08:00 09:00			08:00 09:00
08:30 09:30			08:30 09:30
09:00 10:00	Fisiogym	Jacopo	09:00 10:00
09:30 10:30			09:30 10:30
10:00 11:00			10:00 11:00
10:30 11:30			10:30 11:30
11:00 12:00			11:00 12:00
11:30 12:30			11:30 12:30
12:00 13:00			12:00 13:00
12:30 13:30			12:30 13:30
13:00 14:00			13:00 14:00
13:15 14:15	*C. Nuoto Adulti	Sabrina	13:15 14:15
13:30 14:30			13:30 14:30
14:00 15:00			14:00 15:00
14:30 15:30			14:30 15:30
15:00 16:00			15:00 16:00
15:30 16:30			15:30 16:30
16:00 17:00			16:00 17:00
16:30 17:30			16:30 17:30
17:00 18:00			17:00 18:00
17:30 18:30			17:30 18:30
18:00 19:00			18:00 19:00
18:30 19:30			18:30 19:30
19:00 20:00			19:00 20:00
19:00 20:00	*C. Nuoto Adulti	Marco	19:00 20:00
19:30 20:30			19:30 20:30
20:00 21:00			20:00 21:00

MERCOLEDI			
Piscina DOLCE		Piscina SALATA	
08:00 09:00	Fisiogym	Claudio	08:00 09:00
08:30 09:30			08:30 09:30
09:00 10:00	C. Nuoto Adulti	Guido	09:00 10:00
09:30 10:30			09:30 10:30
10:00 11:00			10:00 11:00
10:30 11:30			10:30 11:30
11:00 12:00			11:00 12:00
11:30 12:30			11:30 12:30
12:00 13:00			12:00 13:00
12:30 13:30			12:30 13:30
13:00 14:00			13:00 14:00
13:30 14:30			13:30 14:30
14:00 15:00	*Acqua Gym	Ksenia	14:00 15:00
14:30 15:30			14:30 15:30
15:00 16:00			15:00 16:00
15:30 16:30	Fysiogym A.F.A.	Jacopo	15:30 16:30
16:00 17:00			16:00 17:00
16:30 17:30			16:30 17:30
17:00 18:00			17:00 18:00
17:30 18:30	*C. Nuoto Under 18	Marco	17:30 18:30
18:00 19:00			18:00 19:00
18:30 19:30	*C. Nuoto Adulti	Guido	18:30 19:30
19:00 20:00			19:00 20:00
19:30 20:30	C. Nuoto Master	Marco	19:30 20:30
20:00 21:00			20:00 21:00

GIOVEDI			
Piscina DOLCE		Piscina SALATA	
08:00 09:00			08:00 09:00
08:30 09:30			08:30 09:30
09:00 10:00	Fisiogym	Jacopo	09:00 10:00
09:30 10:30			09:30 10:30
10:00 11:00			10:00 11:00
10:30 11:30			10:30 11:30
11:00 12:00			11:00 12:00
11:30 12:30			11:30 12:30
12:00 13:00			12:00 13:00
12:30 13:30			12:30 13:30
13:00 14:00			13:00 14:00
13:15 14:15	*C. Nuoto Adulti	Sabrina	13:15 14:15
13:30 14:30			13:30 14:30
14:00 15:00	*Acqua Gym	Ksenia	14:00 15:00
14:30 15:30			14:30 15:30
15:00 16:00			15:00 16:00
15:30 16:30			15:30 16:30
16:00 17:00			16:00 17:00
16:30 17:30			16:30 17:30
17:00 18:00			17:00 18:00
17:30 18:30			17:30 18:30
18:00 19:00			18:00 19:00
18:30 19:30			18:30 19:30
19:00 20:00			19:00 20:00
19:00 20:00	*C. Nuoto Adulti	Marco	19:00 20:00
19:30 20:30			19:30 20:30
20:00 21:00			20:00 21:00

VENERDI			
Piscina DOLCE		Piscina SALATA	
08:00 09:00	Fisiogym	Filippo	08:00 09:00
08:30 09:30			08:30 09:30
09:00 10:00	*C. Nuoto Adulti	Guido	09:00 10:00
09:30 10:30			09:30 10:30
10:00 11:00			10:00 11:00
10:30 11:30			10:30 11:30
11:00 12:00			11:00 12:00
11:30 12:30			11:30 12:30
12:00 13:00			12:00 13:00
12:30 13:30			12:30 13:30
13:00 14:00			13:00 14:00
13:15 14:15			13:15 14:15
13:30 14:30			13:30 14:30
14:00 15:00			14:00 15:00
14:30 15:30			14:30 15:30
15:00 16:00			15:00 16:00
15:30 16:30	Fisiogym	Jacopo	15:30 16:30
16:00 17:00			16:00 17:00
16:30 17:30			16:30 17:30
17:00 18:00			17:00 18:00
17:30 18:30			17:30 18:30
18:00 19:00			18:00 19:00
18:30 19:30	*C. Nuoto Under 18	Marco	18:30 19:30
19:00 20:00			19:00 20:00
19:30 20:30	*C. Nuoto Master	Marco	19:30 20:30
20:00 21:00			20:00 21:00

SABATO			
Piscina DOLCE		Piscina SALATA	
08:00 09:00			08:00 09:00
08:30 09:30			08:30 09:30
09:00 10:00			09:00 10:00
09:30 10:30			09:30 10:30
10:00 11:00			10:00 11:00
10:30 11:30			10:30 11:30
11:00 12:00			11:00 12:00
11:30 12:30			11:30 12:30
12:00 13:00			12:00 13:00
12:30 13:30			12:30 13:30
13:00 14:00			13:00 14:00
13:30 14:30			13:30 14:30
14:00 15:00			14:00 15:00
14:30 15:30			14:30 15:30
15:00 16:00			15:00 16:00
15:30 16:30			15:30 16:30
16:00 17:00			16:00 17:00
16:30 17:30			16:30 17:30
17:00 18:00			17:00 18:00
17:30 18:30			17:30 18:30
18:00 19:00			18:00 19:00
18:30 19:30			18:30 19:30
19:00 20:00			19:00 20:00
19:30 20:30			19:30 20:30
20:00 21:00			20:00 21:00

**SCEGLI I CORSI
CHE PIÙ TI
PIACCONO**

CORSI SALUTE

Corsi contenenti semplici esercizi mirati al recupero funzionale di tutti i problemi articolari

CORSI TONO

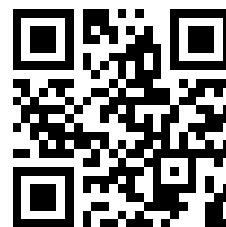
Corsi contenenti esercizi mirati a migliorare la tonificazione, la resistenza e la definizione muscolare


CORSI NUOTO ADULTI

Corsi di nuoto mirati a insegnare a nuotare alle persone adulte

I Corsi saranno svolti se sarà raggiunto il numero minimo di 4 Partecipanti.

I Corsi di Nuoto Adulti e Nuoto Under 18 devono essere prenotati anticipatamente alla Reception o tramite l'App Salus



Sport Salus SSD a RL - Piazza Coralli, 8
52028 Terranuova Bracciolini - Ar
Tel. 055 9199808 -  391 3961605
info@salussport.it - www.salussport.it



ORARIO CORSI ACQUA



*Quando
il fitness
è salute!!!*

**N.B. I CORSI CON L'ASTERISCO INIZIERANNO
DAL 17 SETTEMBRE 2018**

**ORARIO VALIDO FINO AL 09 GIUGNO 2019
AGGIORNATO IL 03 SETTEMBRE 2018**