

	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
	P1	P2	P1	P2	P1	P2	P1	P2	P1	P2	P1	P2
06:45	S.N. LIBERO		S.N. LIBERO		S.N. LIBERO		S.N. LIBERO		S.N. LIBERO		S. N. LIBERO [ORE 7]	
DALLE 9 ALLE 9.50	S.N. ADULTI	ACQUA MIX	FIT NUOTO		CIRCUIT TREADMILL	HYDROBIKE	S.N. ADULTI		ACQUA GYM	HYDROBIKE	ACQUA GYM	
DALLE 10 ALLE 10.50	ACQUA GYM		ACQUA MIX	RECUPERO FUNZIONALE	CIRCUIT TREADMILL		ACQUA MIX	RECUPERO FUNZIONALE	ACQUA GYM		NUOTO FIT	NUOTO BABY DA 3 MESI A 1 ANNO (40 MIN)
DALLE 11 ALLE 11.50	NUOTO THERAPY		S.N. ADULTI		ACQUA GYM		FIT NUOTO		FIT NUOTO			NUOTO BABY DA 1 A 3 ANNI (45 MIN)
DALLE 12 ALLE 12.50				RECUPERO FUNZIONALE				RECUPERO FUNZIONALE		RECUPERO FUNZIONALE		
DALLE 13.30 ALLE 14.20	S.N. ADULTI		HYDRO CIRCUIT		S.N. ADULTI		S.N. ADULTI		HYDRO CIRCUIT			
DALLE 14.30 ALLE 15.20	ACQUA CIRCUIT		ACQUA MIX pic. attrezzi		S.N. ADULTI		ACQUA MIX pic. attrezzi		CIRCUIT TREADMILL			
DALLE 15 ALLE 15.50											LEZ. INDIV.	NUOTO BABY DA 3 MESI A 1 ANNO (40 MIN)
DALLE 16 ALLE 16.50	S.N. LIBERO + S.N. BIMBI base	AMB. BIMBI	AMB. ADULTI	RECUPERO FUNZIONALE	AMB. BIMBI	HYDRO WORK	S.N. LIBERO + S.N. BIMBI intermedio	RECUPERO FUNZIONALE	AMB. ADULTI	AMB. BIMBI	LEZ. INDIV.	NUOTO BABY DA 1 A 3 ANNI (45 MIN)
DALLE 17 ALLE 17.50	S.N. BIMBI intermedio	AMB. BIMBI	S.N. BIMBI base	AMB. BIMBI	S.N. BIMBI base + intermedio	AMB. BIMBI	AMB. BIMBI + S.N. BIMBI base	RECUPERO FUNZIONALE	S.N. BIMBI intermedio	AMB. BIMBI		LEZ. INDIV.
DALLE 18 ALLE 18.50	CIRCUIT TREADMILL	ACQUA CIRCUIT grandi attrezzi	ACQUA MIX		HYDRO CIRCUIT		CIRCUIT TREADMILL	ACQUA CIRCUIT	CIRCUIT TREADMILL			LEZ. INDIV.
DALLE 19 ALLE 19.50	CIRCUIT TREADMILL	ACQUA MIX	ACQUA MIX	ACQUA CIRCUIT+BIKE	HYDRO CIRCUIT	RECUPERO FUNZIONALE	CIRCUIT TREADMILL	ACQUA GYM	CIRCUIT TREADMILL	RECUPERO FUNZIONALE		
DALLE 20 ALLE 20.50	S.N. ADULTI	RECUPERO FUNZIONALE	S.N. ADULTI	HYDRO BASKET	S.N. ADULTI	RECUPERO FUNZIONALE	S.N. ADULTI	HYDRO BASKET	S.N. ADULTI	RECUPERO FUNZIONALE		

IMPORTANTE: IL PALINSESTO POTREBBE ESSERE SOGGETTO A VARIAZIONI

STAGIONE 25-26 SSD GYMNICA SRL - via Ghilarza n°5 - Oristano - OR - tel. 0783/027493 whats'app 344/5488836

	LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ		VENERDÌ		
	S.FITNESS 1	S. OVEST	S. AIKIDO	S.FITNESS 1	S. OVEST	S.FITNESS 1	S. OVEST	S. AIKIDO	S.FITNESS 1	S. OVEST	S.FITNESS 1	S. OVEST	S. AIKIDO	
dalle 07 alle 07:50														
dalle 09 alle 09:50	G.A.G.				GINNASTICA PILATES	GINNASTICA PILATES GYM				GINNASTICA PILATES	TOTAL BODY			
dalle 10 alle 10:50	TOTAL BODY	POSTURALE			TABATA			POSTURALE		TABATA			POSTURALE	
dalle 11 alle 11:50				GINNASTICA DOLCE PER DONNE	TAYOQI					GINNASTICA DOLCE PER DONNE	TAYOQI		GINNASTICA PILATES	
dalle 12 alle 12:50														
dalle 13:30 alle 14:20	FUNCTIONAL TRAINING				AEROFUNK			FUNCTIONAL PUMP		FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL PUMP	AEROFUNK	PANCIA PIATTA	
dalle 14:30 alle 15:20	TONO PUMP					TOTAL BODY	WALKING & TONO			TONO PUMP			WALKING & TONO	
dalle 15:30 alle 16:00														
dalle 16 alle 16:50	POSTURALE				GINNASTICA PILATES	POSTURALE					GINNASTICA PILATES			
dalle 17 alle 17:50	G.A.G.	WALKING			TOTAL BODY		PANCIA PIATTA	WALKING		TOTAL BODY	POSTURALE SLOW	TOTAL BODY	GLUTEO PERFETTO	
dalle 18 alle 18:50	CROSS CARDIO E DIMAGRIMENTO	POSTURALE SLOW				POSTURALE	CROSS CARDIO E DIMAGRIMENTO	FUNCTIONAL TRAINING	aikido bimbi		POSTURALE	CROSS CARDIO E DIMAGRIMENTO	POSTURALE	aikido bimbi
dalle 19 alle 19:50	FUNCTIONAL TRAINING	GINNASTICA PILATES			CROSS CARDIO		TOTAL BODY	GINNASTICA PILATES		FUNCTIONAL STEP	GINNASTICA YOGA [19.30]	FUNCTIONAL TRAINING	GINNASTICA PILATES	
dalle 20 alle 20:50	FIT BOX AEROBICO 20.10	DANZE CARAIBICHE intermedio/ avanzato	aikido adulti dalle [19.30]		GINNASTICA PILATES	LATIN FITNESS [20.30]	AEROBICA STEP	DANZE CARAIBICHE intermedio/ avanzato	aikido adulti dalle [19.30]	FIT BOX AEROBICO [20.10]	LATIN FITNESS [20.30]		GINNASTICA PILATES	aikido adulti dalle [19.30]
dalle 21 alle 21:50		DANZE CARAIBICHE primi passi						DANZE CARAIBICHE primi passi						

IMPORTANTE: IL PALINSESTO POTREBBE ESSERE SOGGETTO A VARIAZIONI