

Piscina Comunitaria di San Fedele Intelvi – 2008/2009

PALESTRE FITNESS

lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10.00-11.00 GINNASTICA MEDICA			10.00-11.00 GINNASTICA MEDICA		
	13.30-14.30 BODY SCULPT	13.00-14.00 SPINNING®	13.30-14.30 BODY SCULPT		14.00-16.00 TAI CHI
				15.30-16.30 DANZA Moderna 13/15anni	
16.15-17.00 DANZA Propedeutica Baby 4-5anni				16.30-17.30 DANZA Moderna 6-9anni – 1°	
17.15-18.15 DANZA Classica 6-9 anni	17.00-18.00 GINNASTICA MEDICA	17.00-18.00 GINNASTICA MEDICA	16.15-17.00 JUDO GIOCO 3-5 anni	17.30-18.30 DANZA Moderna 6-9 anni - 2°	
			17.00-18.00 JUDO 6-9 anni	18.30-19.30 DANZA Moderna 10-12 anni	
	19.15-20.15 SPINNING®		18.00-19.00 JUDO 10-11 anni		
19.30-20.30 AEROBICA		20.00-21.00 AEROBICA	19.15-20.15 SPINNING®	19.30-20.30 AEROBICA	
20.40-22.00 SPINNING® <i>Avanzato</i>	20.30-21.30 JKD	21.00-22.00 Corso di difesa Solo donne	20.30-21.30 JKD 20.15-21.15 SPINNING®	PILATES Domenica ore 10.30	

PISCINA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
10.15-11.00 ACQUAGYM		10.15-11.00 A.BYKE	13.30 – 14.15 A.BYKE+A.RUN	10.15-11.00 ABD+A.BYKE+A.RUN
13.30-14.15 A.BYKE+A.RUN			15.45-16.30 A.BYKE	
18.15-19.00 A.BYKE+A.RUN	19.30-20.15 ABD & A.BYKE	18.30-19.15 ABD+BYKE+RUN	17.30-18.15 ABD+BYKE+RUN	
20.15-21.00 ABD+BYKE+RUN	20.15-21.00 ABD & BYKE	20.15-21.00 A.BYKE+A.RUN	19.45-20.30 A.BYKE+A.RUN	19.30-20.15 ACQUAGYM

[gli orari potrebbero subire delle variazioni,](#)
[contattate la segreteria per prenotare le vostre lezioni tel. 031832283](#)