

# ORARIO PALESTRA STAGIONE 2017-2018

CENTRO ACQUA & BENESSERE - SSD ACQUAESSENIA A R. L. - Gallarate, via Magenta n°3 - TEL. 0331 774471

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
Palestra	Palestrina	Palestra	Palestrina	Palestra	Palestrina	Palestra	Palestrina	Palestra	Palestrina
8.30 - 9.30 HATHA YOGA	8.45 - 9.30 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	9.00 - 10.00 GINNASTICA	8.45 - 9.30 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	9.00 - 9.45 PANCAFIT	8.45 - 9.30 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	8.30 - 9.30 HATHA YOGA	8.45 - 9.30 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	9.00 - 10.00 GINNASTICA	8.45 - 9.30 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE
9.30 - 10.30 PILATES BASE/INTERMEDIO	9.30 - 10.15 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	10.00 - 11.00 GINNASTICA	9.30 - 10.15 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	10.00 - 11.00 BALLO PER TUTTI	9.30 - 10.15 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE		9.30 - 10.15 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	10.00 - 11.00 GINNASTICA	9.30 - 10.15 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE
10.20 - 11.10 GINNASTICA	10.15 - 11.00 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	11.00 - 12.00 GINNASTICA	10.15 - 11.00 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE		10.15 - 11.00 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	10.20 - 11.10 GINNASTICA	10.15 - 11.00 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	11.00 - 12.00 GINNASTICA	10.15 - 11.00 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE
11.15 - 12.00 PANCAFIT		12.30 - 14.00 CARDIO FUNCTIONAL TRAINING						12.30 - 14.00 CARDIO FUNCTIONAL TRAINING	
15.30 - 16.20 GINNASTICA	15.00 - 15.45 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE					15.30 - 16.20 GINNASTICA	15.00 - 15.45 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE		
	17.00 - 17.45 RIEQUILIBRIO POSTURALE RAGAZZI					17.45 - 18.35 FREE FUNCTIONAL TRAINING	17.00 - 17.45 CORE TRAINING RAGAZZI		
18.00 - 18.50 FREE FUNCTIONAL TRAINING	ASSISTENZA SALA ATTREZZI	18.00 - 18.50 GINNASTICA POSTURALE			ASSISTENZA SALA ATTREZZI				18.00 - 18.45 PANCAFIT
19.00 - 19.50 CARDIO COMBAT	ASSISTENZA SALA ATTREZZI	18.50 - 19.50 HATHA YOGA	ASSISTENZA SALA ATTREZZI		ASSISTENZA SALA ATTREZZI	18.50 - 19.50 HATHA YOGA	ASSISTENZA SALA ATTREZZI	18.50 - 19.40 GINNASTICA POSTURALE	
	ASSISTENZA SALA ATTREZZI	19.50 - 20.50 ZUMBA	ASSISTENZA SALA ATTREZZI		ASSISTENZA SALA ATTREZZI		20.00 - 21.00 DANZA ORIENTALE BASE		19.40 - 20.25 PANCAFIT
		20.50 - 22.20 DIFESA PERSONALE				21.00 - 22.00 DANZA ORIENTALE INTERMEDIO			

ORARIO APERTURA CENTRO :

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE 8.00 ALLE 22.00  
SABATO DALLE 8,30 ALLE 18.30 - DOMENICA DALLE 8.30 ALLE 17.00

# ORARIO PISCINA STAGIONE 2017-2018

CENTRO ACQUA & BENESSERE - SSD ACQUAESSENIA A R. L. - Gallarate, via Magenta n°3 - TEL. 0331 774471

ORA	LUNEDI	ORA	MARTEDI	ORA	MERCOLEDI	ORA	GIOVEDI	ORA	VENERDI	ORA	SABATO	ORA	DOMENICA
08:00	ACQUAGYM	08:10	NUOTO BENESSERE	08:10	NUOTO ADULTI	08:00	ACQUAGYM	08:10	NUOTO BENESSERE	08:00			
08:50	GINNASTICA	08:50	ACQUAGYM	09:00	ACQUATICITA' ADULTI	08:50	GINNASTICA	08:50	ACQUAGYM	08:50	0-10 MESI 11-20 MESI	09:00	0-20 MESI
09:40	ACQUAPOSTURALE ANTALGICA	09:40	ACQUAPOSTURALE ANTALGICA	09:50	ACQUAPOSTURALE ANTALGICA	09:40	ACQUAPOSTURALE ANTALGICA	09:40	ACQUAPOSTURALE ANTALGICA	09:30	21-36 MESI	09:40	11-36 MESI
10:30	0-36 MESI	10:30	ACQUAPOSTURALE ANTALGICA	10:30	0-36 MESI	10:30	ACQUAPOSTURALE ANTALGICA	10:30	ACQUAPOSTURALE ANTALGICA	10:10	4-5 ANNI 3,5-4 ANNI	10:20	3,5-4 ANNI 5-6 ANNI
11:10	NUOTO BENESSERE	11:20	NUOTO BENESSERE	11:10	WATSU / RECUPERO FUNZ	11:20	NUOTO BENESSERE	11:20	NUOTO BENESSERE	10:50	6-8 ANNI 8-10 ANNI		
12:00	GINNASTICA	12:00	NUOTO BENESSERE	11:50	GESTANTI	12:10	NUOTO BENESSERE	12:00	NUOTO BENESSERE	11:30	8-10 ANNI 9-11ANNI		
12:50	ACQUAGYM	12:40	NUOTO BENESSERE	12:40	ACQUAGYM	12:50	ACQUAGYM	12:40	NUOTO BENESSERE	12:10	GESTANTI		
13:40	RECUPERO FUNZIONALE	13:40	RECUPERO FUNZIONALE	13:30	NUOTO ADULTI	13:40	ACQUAFUSION	13:40	RECUPERO FUNZIONALE	13:00	NUOTO ADULTI		
14:40	NUOTO BENESSERE	14:20	ACQUA FUSION	14:20	NUOTO ADULTI	14:40	NUOTO BENESSERE	14:20	ACQUAGYM	13:50	8-9 ANNI 4-5 ANNI		
15:20	NUOTO BENESSERE	15:10	ACQUAPOSTURALE E NUOTO	15:10	RECUPERO FUNZIONALE	15:20	NUOTO BENESSERE	15:10	ACQUAPOSTURALE ANTALGICA	14:30	0-10 MESI 11-20 MESI		
16:00	NUOTO BENESSERE	16:00	12-13 ANNI 7-10 ANNI	15:50	ACQUAGYM ADOLESCENTI	16:00	NUOTO BENESSERE	16:00	3,5 - 4 ANNI 7-9 ANNI	15:10	11-36 MESI		
16:40	6-8 ANNI 8-10 ANNI	16:40	6-8 ANNI 5-6 ANNI	16:40	0-36 MESI 4-5 ANNI	16:40	3,5 - 4 ANNI 4-5 ANNI	16:40	7-9 ANNI 9-11ANNI	15:50	5-6 ANNI 3,5-4 ANNI		
17:20	5-6 ANNI 4-5 ANNI	17:20	0-36 MESI	17:20	6-8 ANNI 8-10 ANNI	17:20	4-5 ANNI 5-6 ANNI	17:20	9-11 ANNI 11-13 ANNI	16:30	6-7 ANNI OVER 36 MESI		
18:00	0-36 MESI	18:00	21-36 MESI 3,5-4 ANNI	18:00	ACQUAGYM	18:00	8-10 ANNI 6-8 ANNI	18:00	0-36 MESI	17:10	11-36 MESI 5-6 ANNI		
18:50	ACQUAGYM	18:50	ACQUAGYM	18:50	ACQUAPOSTURALE	18:50	ACQUAFIT	18:50	ACQUAGYM	17:50	8-12 ANNI		
19:40	ACQUAPOSTURALE ANTALGICA	19:40	ACQUAFIT	19:40	ACQUAFIT	19:40	NUOTO ADULTI	19:40	ACQUA CROSSFUN	18:30	11-14 ANNI PREAGONISTICA		
20:30	NUOTO BENESSERE	20:30	ACQUA CROSSFUN	20:30	ACQUATICITA' ADULTI	20:30	ACQUA CROSSFUN	20:30	NUOTO BENESSERE				
21:20		21:20	NUOTO ADULTI	21:20	ACQUATICITA' ADULTI E NUOTO	21:20	PALESTRA IN ACQUA	21:20					

ORARIO APERTURA CENTRO :

DAL LUNEDI AL VENERDI DALLE 8,00 ALLE 22,00

SABATO DALLE 8,30 ALLE 18.30

-

DOMENICA DALLE 8.30 ALLE 17.00