

# ORARIO PALESTRA 2018-2019

CENTRO ACQUA & BENESSERE - S.S.D. ACQUAESSENIA A R. L.

Gallarate, via Magenta n° 3 - TEL. 0331 774471 - info@acquaebenessere.it

| Lunedì  |   | Martedì   |   | Mercoledì                             |  | Giovedì  |   | Venerdì   |   | Sabato                    |
|---|---|---|---|---------------------------------------|--|--|---|---|---|---------------------------|
| Palestra  | Palestrina  | Palestra  | Palestrina  | Palestra                              | Palestrina   | Palestra                                       | Palestrina  | Palestra  | Palestrina  | Palestra                  |
| 8.30 - 9.30<br>HATHA YOGA                       |   | 9.00 - 10.00<br>GINNASTICA                        |   | 9.00 - 9.45<br>PANCAFIT               | 8.15 - 9.00<br>PANCAFIT                              | 8.30 - 9.30<br>HATHA YOGA                      |   | 9.00 - 10.00<br>GINNASTICA                        |   |                           |
| 9.30 - 10.30<br>PILATES<br>BASE/INTERMEDI<br>O  | 9.30 - 10.15<br>RIEDUCAZIONE<br>POSTURALE<br>GLOBALE  | 10.00 - 11.00<br>GINNASTICA                       | 9.30 - 10.15<br>RIEDUCAZIONE<br>POSTURALE<br>GLOBALE  | 10.00 - 11.00<br>BALLO PER TUTTI      | 9.30 - 10.15<br>RIEDUCAZIONE<br>POSTURALE<br>GLOBALE | 9.30 - 10.20<br>PILATES<br>BASE/INTERMEDIO     | 9.30 - 10.15<br>RIEDUCAZIONE<br>POSTURALE<br>GLOBALE  | 10.00 - 11.00<br>GINNASTICA                       | 9.30 - 10.15<br>RIEDUCAZIONE<br>POSTURALE<br>GLOBALE  |                           |
| 10.20 - 11.10<br>GINNASTICA                     | 10.15 - 11.00<br>RIEDUCAZIONE<br>POSTURALE<br>GLOBALE | 11.00 - 12.00<br>GINNASTICA                       | 10.15 - 11.00<br>RIEDUCAZIONE<br>POSTURALE<br>GLOBALE |                                       |  | 10.20 - 11.10<br>GINNASTICA                    | 10.15 - 11.00<br>RIEDUCAZIONE<br>POSTURALE<br>GLOBALE | 11.00 - 12.00<br>GINNASTICA                       | 10.15 - 11.00<br>RIEDUCAZIONE<br>POSTURALE<br>GLOBALE | 10.50 - 11.35<br>PANCAFIT |
| 11.15 - 12.00<br>PANCAFIT                       |   | 12.30 - 14.00<br>CARDIO<br>FUNCTIONAL<br>TRAINING |   | 11.15 - 12.15<br>YOGA DELLA<br>RISATA |  |  |   | 12.30 - 14.00<br>CARDIO<br>FUNCTIONAL<br>TRAINING |   |                           |
| 12.50 - 13.40<br>PILATES                        |   |   |   |                                       |  |  |   |   |   |                           |
|   | 15.00 - 15.45<br>RIEDUCAZIONE<br>POSTURALE<br>GLOBALE |   |   |                                       |  |  | 15.00 - 15.45<br>RIEDUCAZIONE<br>POSTURALE<br>GLOBALE |   |   |                           |
|   |   |   |   |                                       |  |  |   | 17.45 - 18.45<br>DANZA<br>6-10 ANNI               |   |                           |
| 18.00 - 18.50<br>FREE<br>FUNCTIONAL<br>TRAINING | 18.00 - 18.45<br>RIEDUCAZIONE<br>POSTURALE<br>GLOBALE | 18.00 - 18.50<br>GINNASTICA<br>POSTURALE          | ASSISTENZA SALA<br>ATTREZZI                           |                                       | ASSISTENZA SALA<br>ATTREZZI                          | 17.45 - 18.35<br>FREE FUNCTIONAL<br>TRAINING   |   |   | 18.00 - 18.45<br>PANCAFIT                             |                           |
| 19.00 - 19.50<br>PILATES                        | ASSISTENZA SALA<br>ATTREZZI                           | 18.50 - 19.50<br>HATHA YOGA                       | ASSISTENZA SALA<br>ATTREZZI                           |                                       | ASSISTENZA SALA<br>ATTREZZI                          |  | ASSISTENZA SALA<br>ATTREZZI                           | 18.50 - 19.40<br>GINNASTICA<br>POSTURALE          | ASSISTENZA SALA<br>ATTREZZI                           |                           |
|   | ASSISTENZA SALA<br>ATTREZZI                           | 19.50 - 20.50<br>ZUMBA                            | ASSISTENZA SALA<br>ATTREZZI                           | 20.45 - 22.45<br>WING CHUN KUNG<br>FU | ASSISTENZA SALA<br>ATTREZZI                          | 19.30 - 20.30<br>DANZA ORIENTALE<br>INTERMEDIO | ASSISTENZA SALA<br>ATTREZZI                           | 19.40 - 20.25<br>PANCAFIT                         | 18.50 - 19.40<br>PILATES<br>BARRE                     |                           |
|   |   | 20.50 - 22.20<br>DIFESA PERSONALE                 |   |                                       |  |  |   |   |   |                           |

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 14.30

# ORARIO PISCINA STAGIONE 2018-2019

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          | 08:00 | NUOTO ADULTI             | 08:00 | ACQUAGYM                 | 08:10 | NUOTO BENESSERE          | 08:00 |                             |       |                       |
| 08:50 | GINNASTICA               | 08:50 | ACQUAGYM                 | 08:50 | ACQUATICITA' ADULTI      | 08:50 | GINNASTICA               | 08:50 | ACQUAGYM                 | 08:50 | 0-10 MESI<br>11-20 MESI     | 09:00 | 0-20 MESI             |
| 09:40 | ACQUAPOSTURALE ANTALGICA | 09:40 | ACQUAPOSTURALE ANTALGICA | 09:40 | 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<br>3,5-4 ANNI      | 10:20 | 3,5-4 ANNI<br>OVER 36 |
| 11:20 | NUOTO BENESSERE          | 11:20 | NUOTO BENESSERE          | 11.10 | WATSU / RECUPERO FUNZ    | 11:20 | NUOTO BENESSERE          | 11:20 | NUOTO BENESSERE          | 10:50 | 6-8 ANNI<br>8-10 ANNI       | 11:00 | 4-6 ANNI<br>6-8 ANNI  |
| 12:00 | GINNASTICA               | 12:00 | NUOTO BENESSERE          | 11:50 | WATSU / RECUPERO FUNZ    | 12:00 | RECUPERO FUNZIONALE      | 12:00 | NUOTO BENESSERE          | 11:30 | 11-12 ANNI<br>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 | GESTANTI                 | 14:40 | NUOTO BENESSERE          | 14:20 | ACQUAGYM                 | 13:50 |                             |       |                       |
| 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<br>11-20 MESI     |       |                       |
| 16:00 | NUOTO BENESSERE          | 16:00 | NUOTO BENESSERE          | 16:00 | NUOTO BENESSERE          | 16:00 | NUOTO BENESSERE          | 16:00 | NUOTO BENESSERE          | 15:10 | 3,5-4 ANNI<br>4-5 ANNI      |       |                       |
| 16:40 | 6-8 ANNI<br>8-10 ANNI    | 16:40 | 6-8 ANNI<br>5-6 ANNI     | 16:40 | 3,5 - 4 ANNI<br>5-6 ANNI | 16:40 | 3,5-4 ANNI<br>6-8 ANNI   | 16:40 | 7-9 ANNI<br>5-6 ANNI     | 15:50 | 11-36 MESI<br>3,5-4 ANNI    |       |                       |
| 17:20 | 5-6 ANNI<br>4-5 ANNI     | 17:20 | 0-36 MESI                | 17:20 | 6-8 ANNI<br>10-12 ANNI   | 17:20 | 4-5 ANNI<br>5-6 ANNI     | 17:20 | 9-11 ANNI<br>11-13 ANNI  | 16:30 | 5-6 ANNI<br>7-8 ANNI        |       |                       |
| 18:00 | 0-36 MESI                | 18:00 | 21-36 MESI<br>3,5-4 ANNI | 18:00 | ACQUAGYM                 | 18:00 | 8-10 ANNI<br>6-8 ANNI    | 18:00 | 11-36 MESI               | 17:10 | 8-10 ANNI<br>6-7 ANNI       |       |                       |
| 18:50 | ACQUAGYM                 | 18:50 | ACQUAGYM                 | 18:50 | ACQUAPOSTURALE           | 18:50 | ACQUAFIT                 | 18:50 | ACQUAGYM                 | 17:50 | 11-14 ANNI<br>PREAGONISTICA |       |                       |
| 19:40 | ACQUAPOSTURALE ANTALGICA | 19:40 | ACQUAFIT                 | 19:40 | ACQUAFIT                 | 19:40 | NUOTO ADULTI             | 19:40 | ACQUA CROSSFUN           |       |                             |       |                       |
| 20:30 | NUOTO BENESSERE          | 20:30 | NUOTO ADULTI             | 20:30 |                          | 20:30 | ACQUA CROSSFUN           | 20:30 | NUOTO BENESSERE          |       |                             |       |                       |
| 21:20 |                          | 21:20 |                          | 21:20 |                          | 21:20 | PALESTRA IN ACQUA        | 21:20 |                          |       |                             |       |                       |

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 14.30