

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 HATHA YOGA		9.00 - 10.00 GINNASTICA		9.00 - 9.45 PANCAFIT	8.15 - 9.00 PANCAFIT	8.30 - 9.30 HATHA YOGA		9.00 - 10.00 GINNASTICA		
9.30 - 10.30 PILATES BASE/INTERMEDI O	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 - 10.20 PILATES BASE/INTERMEDIO	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			10.20 - 11.10 GINNASTICA	10.15 - 11.00 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	11.00 - 12.00 GINNASTICA	10.15 - 11.00 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	10.50 - 11.35 PANCAFIT
11.15 - 12.00 PANCAFIT		12.30 - 14.00 CARDIO FUNCTIONAL TRAINING		11.15 - 12.15 YOGA DELLA RISATA				12.30 - 14.00 CARDIO FUNCTIONAL TRAINING		
12.50 - 13.40 PILATES										
	15.00 - 15.45 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE						15.00 - 15.45 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE			
								17.45 - 18.45 DANZA 6-10 ANNI		
18.00 - 18.50 FREE FUNCTIONAL TRAINING	18.00 - 18.45 RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE	18.00 - 18.50 GINNASTICA POSTURALE	ASSISTENZA SALA ATTREZZI		ASSISTENZA SALA ATTREZZI	17.45 - 18.35 FREE FUNCTIONAL TRAINING			18.00 - 18.45 PANCAFIT	
19.00 - 19.50 PILATES	ASSISTENZA SALA ATTREZZI	18.50 - 19.50 HATHA YOGA	ASSISTENZA SALA ATTREZZI		ASSISTENZA SALA ATTREZZI		ASSISTENZA SALA ATTREZZI	18.50 - 19.40 GINNASTICA POSTURALE	ASSISTENZA SALA ATTREZZI	
	ASSISTENZA SALA ATTREZZI	19.50 - 20.50 ZUMBA	ASSISTENZA SALA ATTREZZI	20.45 - 22.45 WING CHUN KUNG FU	ASSISTENZA SALA ATTREZZI	19.30 - 20.30 DANZA ORIENTALE INTERMEDIO	ASSISTENZA SALA ATTREZZI	19.40 - 20.25 PANCAFIT	18.50 - 19.40 PILATES BARRE	
		20.50 - 22.20 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 11-20 MESI	09:00	0-20 MESI
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 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 8-10 ANNI	11:00	4-6 ANNI 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 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 11-20 MESI		
16:00	NUOTO BENESSERE	15:10	3,5-4 ANNI 4-5 ANNI										
16:40	6-8 ANNI 8-10 ANNI	16:40	6-8 ANNI 5-6 ANNI	16:40	3,5 - 4 ANNI 5-6 ANNI	16:40	3,5-4 ANNI 6-8 ANNI	16:40	7-9 ANNI 5-6 ANNI	15:50	11-36 MESI 3,5-4 ANNI		
17:20	5-6 ANNI 4-5 ANNI	17:20	0-36 MESI	17:20	6-8 ANNI 10-12 ANNI	17:20	4-5 ANNI 5-6 ANNI	17:20	9-11 ANNI 11-13 ANNI	16:30	5-6 ANNI 7-8 ANNI		
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	11-36 MESI	17:10	8-10 ANNI 6-7 ANNI		
18:50	ACQUAGYM	18:50	ACQUAGYM	18:50	ACQUAPOSTURALE	18:50	ACQUAFIT	18:50	ACQUAGYM	17:50	11-14 ANNI 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