

ORARIO PALESTRA

►► Piscine di Albaro

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
08:30-09:15 wbs antalgico*	09:00-09:45 wbs antalgico		08:30-09:15 wbs antalgico*		08:30-09:15 wbs functional
09:45-10:30 wbs functional	09:45-10:30 wbs mix	10:00-10:45 allungamento muscolare	09:45-10:30 wbs antalgico	10:00-11:00 tai-chi	09:25-10:10 trx
10:40-11:25 flex&tone	10:45-11:30 postural flex&tone	10:45-11:30 wbs pilates	10:40-11:25 postural flex&tone	11:00-12:00 yoga per tutti	10:15-11:00 functional training
11:30-12:30 tai-chi	13:00-13:45 wbs pilates		13:00-13:45 wbs pilates		
		14:30-15:15 wbs pilates		14:30-15:15 wbs pilates	
16:45-17:30 wbs pilates			16:40-17:25 ginnastica pelvica		
17:30-18:15 wbs mix	17:15-18:00 wbs functional	17:00-18:00 tai-chi	17:30-18:15 pilates		
18:20-19:05 trx	18:30-19:15 pilates	18:15-19:00 trx	18:25-19:10 wbs tono	18:15-19:00 trx	
19:05-19:50 pilates	19:15-20:00 power stretching	19:00-19:45 gag	19:15-20:00 pilates	19:10-20:10 yoga	
20:10-21:10 yoga					

Orario valido per la stagione 2023-24 dal 18 Settembre 2023 all'8 Giugno 2024

NOTE:

La Direzione si riserva la facoltà di modificare gli orari di apertura e chiusura dell'impianto, la programmazione dei corsi e quella degli istruttori per esigenze organizzative.

*Il corso wbs antalgico del Lunedì e Giovedì è a turno fisso e NON è compreso nella formula open. Le lezioni iniziano il 25 settembre.