

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*		08:45-09:30 wbs functional
09:45-10:30 wbs functional	09:45-10:30 wbs mix	10:10-10:55 allungamento muscolare	09:45-10:30 wbs antalgico	10:00-11:00 tai-chi	09:35-10:20 trx
10:40-11:25 flex&tone	10:45-11:30 postural flex&tone	11:00-11:45 wbs pilates	10:35-11:20 postural flex&tone	11:00-12:00 yoga per tutti	10:20-11:05 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*					
17:30-18:15 wbs mix	17:15-18:00 wbs functional	17:00-18:00 tai-chi	17:30-18:15 pilates	17:30-18:15 dynathos	
18:20-19:05 trx	18:30-19:15 pilates	18:15-19:00 trx	18:15-19:00 wbs tono	18:15-19:00 trx	
19:05-19:50 pilates	19:15-20:00 wbs mix	19:00-19:45 gag	19:15-20:00 wbs mix	19:10-20:10 yoga	
19:50-20:50 yoga					

* lezione non ancora attiva

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

Dal 10 Giugno le attività proseguono con l'orario estivo fino al 31 Luglio 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.