

## ORARIO PALESTRA

## ►► Piscine di Albaro

| LUN                                                   | MAR                                            | MER                                                   | GIO                                         | VEN                                            | SAB                                  |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>08:30-09:15</b><br>wbs antalgico                   | <b>09:00-09:45</b><br>wbs antalgico            | <b>08:30-09:15</b><br>wbs antalgico                   | <b>09:00-09:45</b><br>wbs antalgico         | <b>08:45-09:30</b><br>wbs mix                  | <b>08:30-09:15</b><br>wbs functional |
| <b>09:45-10:30</b><br>wbs functional                  | <b>09:45-10:30</b><br>wbs mix                  | <b>10:00-10:45</b><br>allungamento<br>muscolare       | <b>09:45-10:30</b><br>wbs antalgico         | <b>09:30-10:15</b><br>tonificazione            | <b>09:15-10:00</b><br>wbs mix        |
| <b>10:40-11:25</b><br>flex&tone                       | <b>10:45-11:30</b><br>postural<br>flex&tone    | <b>10:55-11:40</b><br>wbs pilates                     | <b>10:40-11:25</b><br>postural<br>flex&tone | <b>10:15-11:00</b><br>fitness musicale         | <b>10:00-10:45</b><br>TRX            |
|                                                       |                                                |                                                       |                                             | <b>11:00-12:00</b><br>pavimento pelvico        |                                      |
|                                                       | <b>13:00-13:45</b><br>wbs pilates              | <b>14:30-15:15</b><br>wbs pilates                     | <b>13:00-13:45</b><br>wbs pilates           | <b>14:30-15:15</b><br>wbs pilates              |                                      |
| <b>16:45-17:30</b><br>TAI-CHI<br>livello principianti | <b>16:45-17:30</b><br>TAI-CHI<br>livello medio |                                                       | <b>16:45-17:30</b><br>wbs relax             | <b>16:45-17:30</b><br>TAI-CHI<br>livello medio |                                      |
| <b>17:30-18:15</b><br>wbs tabata                      | <b>17:45-18:30</b><br>wbs functional           | <b>17:00-18:00</b><br>TAI-CHI<br>livello principianti | <b>17:30-18:15</b><br>pilates               | <b>17:30-18:15</b><br>TRX                      |                                      |
| <b>18:20-19:05</b><br>trx                             | <b>18:30-19:15</b><br>pilates                  | <b>18:00-18:45</b><br>trx                             | <b>18:15-19:00</b><br>wbs tono              | <b>18:15-19:00</b><br>total body & stretch     |                                      |
| <b>19:05-19:50</b><br>pilates                         | <b>19:15-20:00</b><br>wbs mix                  | <b>18:45-19:30</b><br>trx mobility                    | <b>19:00-19:45</b><br>wbs mix               | <b>19:00-20:00</b><br>yoga                     |                                      |
| <b>19:50-20:50</b><br>yoga                            |                                                |                                                       | <b>19:45-20:30</b><br>trx                   |                                                |                                      |

### 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.