

CORSO DIDATTICO SPORTIVO DI:

FITNESS

Disciplina CONI n° 278 (sport Acquatici n° 82)

DAL 26 AL 31 AGOSTO

	LUNEDI 26	MARTEDI 27	MERCOLEDI 28	GIOVEDI 29	VENERDI 30	SABATO 31
10.00	TOTAL BODY Cristina F.		CARDIO TONE Cristina F.		TOTAL BODY Cristina F.	
11.00		TOTAL BODY Alessandra R.		TOTAL BODY Alessandra R.		CARDIO TONE Cristina F.
12.00						TRX Nino
13.00						YOGA Magda
13.30	CARDIO TONE Cristina F.	KICK BOXING Massimo C.	CARDIO TONE Cristina F.	KICK BOXING Massimo C.	CARDIO TONE Cristina F.	
14.00						KICK BOXING Massimo C.
18.30	TRX Nino		TRX Nino		TRX Nino	
19.00		CROSS TRAINING Roberto P.		CROSS TRAINING Roberto P.		

CORSO DIDATTICO SPORTIVO DI:

ACQUAFITNESS

Disciplina CONI n° 278 (sport Acquatidi n° 82)

DAL 29 AGOSTO AL 1 SETTEMBRE

	GIOVEDÌ 29	VENERDÌ 30	SABATO 31	DOMENICA 1
9.30		Acqua Fit Margherita		
10.00	Acqua Fit Silvia			
11.00		Acqua Fit Enza	Acqua Fit Alessandra	Acqua Fit Silvia
13.30	Acqua Fit Silvia	Acqua Fit Enza		
19.00	Acqua Fit Alessandra	Acqua Fit Alessandra		

DAL 2 ALL' 8 SETTEMBRE

	LUNEDÌ 2	MARTEDÌ 3	MERCOLEDÌ 4	GIOVEDÌ 5	VENERDÌ 6	SABATO 7	DOMENICA 8
9.30					Acqua Fit Margherita		
10.00		Acqua Fit Silvia		Acqua Fit Silvia			
11.00	Acqua Fit Enza		Acqua Fit Tania		Acqua Fit Enza	Acqua Fit Alessandra	Acqua Fit Elisa
13.30	Acqua Fit Tania	Acqua Fit Silvia	Acqua Fit Alessandra	Acqua Fit Silvia	Acqua Fit Tania		
19.00	Acqua Fit Alessandra	Acqua Fit Alessandra	Acqua Fit Alessandra	Acqua Fit Alessandra	Acqua Fit Alessandra		

NUOTO LIBERO

DAL 1 AL 31 AGOSTO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7.00 - 21.30 Garantite 4 Corsie	7.00 - 21.30 Garantite 4 Corsie	7.00 - 21.30 Garantite 4 Corsie	7.00 - 21.30 Garantite 4 Corsie	7.00 - 21.30 Garantite 4 Corsie	7.30 - 19.00 Garantite 5 Corsie

CORSO DIDATTICO SPORTIVO DI:

SALA PESI

Disciplina CONI n° 217 (Sport Pesistica n° 63) - n° 111 (Sport Ginnastica°35)

DAL 26 AGOSTO ALL' 1 SETTEMBRE

LUNEDI 26	MARTEDI 27	MERCOLEDI 28	GIOVEDI 29	VENERDI 30	SABATO 31	DOMENICA 1
8.30 - 12.30 Andrea	8.30 - 12.30 Cesare	8.30 - 12.30 Andrea	8.30 - 12.30 Cesare	8.30 - 12.30 Andrea	9.00 - 14.00 Edoardo/Daniele	Edoardo (10.00-16.00)
10:00 - 15:00 Lorenzo	10:00 - 15:00 Daniele	10:00 - 15:00 Daniele	10:00 - 15:00 Edoardo	10:00 - 15:00 Cesare		
12:00 - 16:00 Edoardo	12:00 - 16:00 Lorenzo	12:00 - 16:00 Lorenzo	12:00 - 16:00 Lorenzo	12:00 - 16:00 Edoardo		
15:30 - 20:30 Cesare	15:30 - 20:30 Roberto	15:30 - 20:30 Cesare	15:30 - 20:30 Roberto	16:00 - 20:00 Gianluca	14.00 - 19.00 Gianluca	
17:00 - 21:00 Daniele	17:00 - 21:00 Gianluca	17:00 - 21:00 Massimiliano	17:00 - 21:00 Daniele	17:00 - 21:00 Massimiliano		

DAL 2 ALL' 8 SETTEMBRE

LUNEDI 2	MARTEDI 3	MERCOLEDI 4	GIOVEDI 5	VENERDI 6	SABATO 7	DOMENICA 8
8.00 - 12.00 Edoardo	8.00 - 13.00 Edoardo	8.00 - 13.00 Lorenzo	8.00 - 13.00 Daniele	8.00 - 14.00 Edoardo	9.00 - 14.00 Edoardo/Daniele	
9:00 - 13:00 Andrea	9:00 - 13:00 Lucrezia	9:00 - 14:00 Daniele	9:00 - 1:00 Cesare	9:00 - 13:00 Andrea	9.00 - 14.00 Claudio	
9:00 - 15:00 Claudio	10:00 - 15:00 Claudio	10:00 - 15:00 Claudio	10:00 - 15:00 Claudio	10:00 - 15:00 Claudio	10.00 - 14.00 Riccardo	
17:00 - 20:30 Edoardo	15:00 - 20:00 Cesare	13:00 - 17:00 Edoardo	14:00 - 21:30 Edoardo	14:00 - 19:00 Lorenzo		
15:00 - 20:30 Massimiliano	15:00 - 19:00 Simone	15:00 - 20:00 Cesare	14:00 - 19:00 Simone	17:00 - 20:00 Gianluca		
15:30 - 20:30 Riccardo	16:00 - 20:30 Riccardo	16:00 - 21:00 Riccardo	16:30 - 20:30 Riccardo	17:00 - 21:30 Massimiliano	14.00 - 19.00 Gianluca	
16:30 - 21:30 Lorenzo/Simone	16:30 - 21:30 Massimiliano	17:00 - 21:30 Massimiliano	16:30 - 21:30 Massimiliano	17:00 - 21:30 Lucrezia		
	17:00 - 20:00 Gianluca	16:30 - 21:30 Simone				
	17:00 - 21:30 Daniele					