



Centro Sportivo "Santa Maria"

Via M.Boiardo 28 tel 06.7004762 - fax 06.70475457 www.sportsantamaria.it - info@sportsantamaria.it
 la Direzione si riserva di effettuare variazioni agli orari ed al piano delle lezioni che potrebbe essere ridotto

Piano orario attività didattiche formula : multisportiva 2017 – 2018

(*) ORARIO DELLA FORMULA : SOLO MATTINA

Piscina	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
nuoto libero assistito	07,00 - 08,15* 13,15 - 14,30* 19,35 - 21,30	07,00 - 14,30* 19,35 - 21,30	13,15 - 14,30* 19,30 - 21,30	07,00 - 08,15* 11,30 - 14,30* 19,35 - 21,30	13,15 - 14,30* 19,35 - 21,30	08,00 - 14,00* 18,30 - 20,00	08,30 - 13,30*
ginnastica in acqua	13,15 - 14,05* 18,55 - 19,45 19,45 - 20,35	09,20 - 10,10* 11,45 - 12,35* 13,15 - 14,05* 18,55 - 19,45 19,45 - 20,35	13,15 - 14,05* 18,55 - 19,45	07,45 - 08,15* 11,45 - 12,35* 13,15 - 14,05* 18,55 - 19,45 19,45 - 20,35	13,15 - 14,05* 18,55 - 19,45 19,45 - 20,35	09,00 - 09,50* 10,40 - 11,30* 12,40 - 13,30*	09,45 - 10,35* 12,00 - 12,50*
attività ludica natatoria per famiglie	per informazioni sulle modalità di accesso rivolgersi alla reception						08,30 - 13,30* (vasca piccola)

Sala pesi e cardio fitness

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
							dal 17/09/17 al 24/06/18
sala attrezzi	07,00 - 14,30* 14,30 - 22,00	07,00 - 14,30* 14,30 - 22,00	08,30 - 14,30* 14,30 - 22,00	07,00 - 14,30* 14,30 - 22,00	07,00 - 14,30* 14,30 - 22,00	08,00 - 14,30* 14,30 - 20,00	08,30 - 13,30*
personal trainer	a pagamento su' appuntamento						

Area Benessere e Relax

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
							dal 17/09/17 al 24/06/18
Saune a temperature diversificate bagno turco vasca idromassaggio docce emozionali percorso kneipp lettini relax riscaldati massaggi (a pagamento)	10,30 - 22,00	09,30 - 22,00	12,30 - 22,00	08,00 - 22,00	10,30 - 22,00	09,30 - 20,00	09,30 - 13,30

Corsi Fitness

PLANNING ATTIVITA' FITNESS 2017 - 2018														
ORA	LUNEDI'	sala	MARTEDI'	sala	MERCOLEDI'	sala	GIOVEDI'	sala	VENERDI'	sala	SABATO	sala	DOMENICA	sala
8.00	GAG EXPRESS	A*			STRETCH & MOBILITY EXPRESS	A*			ADDOME EXPRESS	A*				
8.30							CORPO LIBERO	D*						
8.45	TOTAL BODY	A*	STRETCH & MOBILITY	A*	TOTAL BODY	A*	STRETCH & MOBILITY	B*	PILATES	A*				
8.45			CORPO LIBERO	B*			TONE CIRCUIT	A*						
9.45	YOGAFLEX	A*	ADDOME EXPRESS	A*	TONE & STRETCH	A*	GAG EXPRESS	A*	TONE & STRETCH	A*	STRETCH & MOBILITY	A*	ACQUAFIT	V*
10.45	POSTURALE	A*	POSTURALE	A*	POSTURALE	A*	POSTURALE	A*	POSTURALE	A*	TOTAL BODY	A*	BALANCE & TONE	A*
10.45							ADDOME EXPRESS	B*	CORPO LIBERO	B*				
11.45	POSTURALE	A*	CORPO LIBERO	A*	POSTURALE	A*	CORPO LIBERO	A*	POSTURALE	A*	YOGAFLEX	A*	TONE LAB	A*
11.45														
12.00													ACQUAFIT	V*
12.30	PILATES INTRO	A*	ZUMBA	A*	PILATES INTRO	A*	TOTAL BODY	A*	STRETCHING SOFT	A*	SPINNING E FUNCTIONAL (A LTERNATI)	C*	LIVELLI LEZIONI	
13.30	BALANCE & TONE	A*	TOTAL BODY	A*	PILATES ADVANCED	A*	ZUMBA	A*	TOTAL BODY	A*			INTENSITA' BASSA	
13.30	INTERVALL STRIDING 40'	D*					FUNCTIONAL CIRCUIT	D*	PILATES ADVANCED	D*			COORDINAZIONE BASSA	
14.30			ANUSARA YOGA	D			ANUSARA YOGA	D					LAVORO MUSCOLARE BASSO	
17.00														
17.30														
18.00	SPINNING	C			ADDOME E STRETCH 40'	D	SPINNING	C	GAG CIRCUIT 40'	D			INTENSITA' MEDIO ALTA	
18.40	FLYING EXPRESS	A	STRETCH & MOBILITY EXPRESS	D	FLYING EXPRESS	A	FLYING EXPRESS	A					COORDINAZIONE MEDIA	
19.00	SPINNING	C					SPINNING	C	INTERVALL STRIDING 40'	D			LAVORO MUSCOLARE ALTO	
19.10	PRE BOXE CIRCUIT	D	FUNCTIONAL CIRCUIT	D	INTERVALL STRIDING 40'	D	CROSS CIRCUIT	D					INTENSITA' ALTA	
19.10	ZUMBA	A	TOTAL BODY	A	ZUMBA	A	TOTAL BODY	A	TOTAL BODY	A			LAVORO MUSCOLARE MEDIO	
19.40			POSTURALE	B	BALANCE	B	POSTURALE	B					COORDINAZIONE BASSA	
19.50									STRETCH & MOBILITY 40'	B			(NB) LEZIONI A PRENOTAZIONE	
20.00	INTERVALL STRIDING 40'	D			CROSS CIRCUIT	D			SM KETTBELL CIRCUIT	D				
20.00	GAG CIRCUIT 40'	B	ADDOME & STRETCH 40'	A	PUMP	A	ADDOME & STRETCH 40'	A	GAG CIRCUIT 40'	A			INTENSITA' MEDIA	
20.00			PILATES	D			PILATES	D					COORDINAZIONE ALTA	
20.10	ANUSARA YOGA	A											LAVORO MUSCOLARE BASSO	
22.00														

PER LE LEZIONI DI FLYING, INTERVALL STRIDING E SPINNING E' NECESSARIA LA PRENOTAZIONE ALLA RECEPTION

FUORI DALLA FORMULA FITNESS SONO DISPONIBILI DUE CORSI DI GINNASTICA GENERALE NEI GIORNI : LUNEDI E GIOVEDI ORE 17,00 E ORE 18,00