



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
							dal 17/09/17 al 24/06/18
nuoto libero assistito	07,00 - 08,15* 13,15 - 14,30* 19,35 - 21,30	07,00 - 14,30*	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	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA				
8.00	STRETCH & MOBILITY EXPRESS		GAG EXPRESS		ADDOME EXPRESS						
8.30				CORPO LIBERO							
8.45	TOTAL BODY	STRETCH & MOBILITY	TOTAL BODY	TONE CIRCUIT	PILATES						
8.45		CORPO LIBERO		STRETCH & MOBILITY							
9.45	YOGAFLEX	ADDOME EXPRESS	TONE & STRETCH	GAG EXPRESS	TONE & STRETCH	STRETCH & MOBILITY	ACQUAFIT				
10.45	POSTURALE	POSTURALE	POSTURALE	POSTURALE	POSTURALE	TOTAL BODY	BALANCE & TONE				
10.45				ADDOME EXPRESS	CORPO LIBERO						
11.45	POSTURALE	CORPO LIBERO	POSTURALE	CORPO LIBERO	POSTURALE	YOGAFLEX	TONE LAB				
11.45							ACQUAFIT				
12.30	PILATES INTRO	ZUMBA	PILATES INTRO	ZUMBA	STRETCHING SOFT	SPINNING E FUNCTIONAL CIRCUIT	LIVELLI LEZIONI INTENSITA' BASSA COORDINAZIONE BASSA LAVORO MUSCOLARE BASSO INTENSITA' MEDIO ALTA COORDINAZIONE MEDIA LAVORO MUSCOLARE ALTO INTENSITA' ALTA LAVORO MUSCOLARE MEDIO COORDINAZIONE BASSA (NB) LEZIONI A PRENOTAZIONE INTENSITA' MEDIA COORDINAZIONE ALTA LAVORO MUSCOLARE BASSO				
13.30	PILATES ADVANCED	ZUMBA	BALANCE & TONE	TOTAL BODY	TOTAL BODY						
13.30	INTERVALL STRIDING	GAG		FUNCTIONAL CIRCUIT	PILATES ADVANCED						
14.30		ANUSARA YOGA		ANUSARA YOGA							
17.00											
17.30											
18.00											
18.30			ADDOME E STRETCH 40'		GAG CIRCUIT 40'						
18.40	FLYING EXPRESS	STRETCH & MOBILITY EXPRESS	FLYING EXPRESS	FLYING EXPRESS							
19.10	SPINNING		SPINNING		SPINNING						
19.10	FUNCTIONAL CIRCUIT	PRE BOXE CIRCUIT	INTERVALL STRIDING 40'	CROSS CIRCUIT	INTERVALL STRIDING 40'						
19.10	ZUMBA	TOTAL BODY	ZUMBA	TOTAL BODY	TOTAL BODY						
19.40		POSTURALE	BALANCE	POSTURALE							
20.00	INTERVALL STRIDING 40'		CROSS CIRCUIT		STRETCH & MOBILITY						
20.00	GAG CIRCUIT 40'	PILATES	PUMP	PILATES	GAG CIRCUIT 40'						
20.10	ANUSARA YOGA	ADDOME & STRETCH 40'		ADDOME & STRETCH 40'	SM KETTBELL CIRCUIT						

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
