

## Piscina Comunitaria di San Fedele Intelvi – 2009/2010

### PALESTRE

| Lunedì                             |                         | Martedì                                     | Mercoledì                                | Giovedì                            | Venerdì                             | Sabato                        |
|------------------------------------|-------------------------|---|--|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 9.30-10.30<br>GINNASTICA<br>MEDICA |                         | 8.40-9.40<br>PILATES<br>Risveglio muscolare |  | 9.30-10.30<br>GINNASTICA<br>MEDICA |                                     |                               |
|                                    |                         | 13.30-14.30<br>BODY SCULPT                  | 13.00-14.00<br>SPINNING®                 | 13.30-14.30<br>BODY SCULPT         |                                     | 14.00-16.00<br>Tai Chi Ch'uan |
| 15.30-16.30<br>DANZA<br>Moderna    |                         |   |  | 16.15-17.00<br>JUDO GIOCO          | 15.15-16.15<br>DANZA<br>Moderna     |                               |
| 16.30-17.30<br>DANZA<br>Moderna    |                         | 17.00-18.00<br>GINNASTICA<br>MEDICA         |  | 17.00-18.00<br>JUDO                | 16.30-17.30<br>DANZA<br>Classica    | 16.00-18.00<br>KICK BOXING    |
| 17.30-18.30<br>DANZA<br>Moderna    |                         |   |  | 18.00-19.00<br>JUDO                | 17.30-18.30<br>DANZA<br>Classica    |                               |
| 18.30-19.30<br>DANZA<br>Moderna    |                         |   | 19.00-20.00<br>PILATES                   |                                    | 18.30-19.30<br>GINNASTICA<br>MEDICA |                               |
|                                    | 19.30-20.30<br>AEROBICA | 19.15-20.15<br>SPINNING®                    |  | 19.15-20.15<br>SPINNING®           | 19.30-20.30<br>AEROBICA             |                               |
| 20.00-21.00<br>PILATES             |                         |   | 20.00-21.00<br>AEROBICA                  | 20.30 – 21.30<br>SPINNING®         |                                     |                               |
|                                    | 20.40-21.40<br>SPINNING | 20.30-21.30<br>JKD - KALI                   | 21.00-22.00<br>Difesa Personale<br>Donne | 20.30-21.30<br>JKD - KALI          | 20.40-21.40<br>PILATES              |                               |

### PISCINA

| Lunedì                       | Martedì               | Mercoledì                    | Giovedì                      | Venerdì                      |
|------------------------------|-----------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 10.15-11.00<br>ACQUA+GYM     |                       | 10.15-11.00<br>WATER GAG     |                              | 10.15-11.00<br>ACQUA CIRCUIT |
| 13.30-14.15<br>ACQUA CIRCUIT |                       |                              | 13.30-14.15<br>A.BYKE        |                              |
| 18.30-19.15<br>A.BYKE        | 18.30-19.15<br>A.BYKE | 18.30-19.15<br>ACQUA CIRCUIT |                              | 18.30-19.15<br>A.BYKE        |
| 20.15-21.00<br>ACQUA CIRCUIT | 19.30-20.15<br>A.BYKE | 20.30-21.15<br>ACQUA CIRCUIT | 19.45-20.30<br>ACQUA CIRCUIT | 19.30-20.15<br>ACQUAGYM      |

gli orari potrebbero subire delle variazioni,  
contattare la segreteria per prenotare le lezioni 031832283 – 3453691990 – [piscinasanfedele@alice.it](mailto:piscinasanfedele@alice.it)