

Attenzione: tutti gli orari qui indicati possono essere in ogni momento modificati e/o annullati senza obbligo di preavviso

## CORSI FITNESS

LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.
<b>TOTAL BODY WORKOUT</b> (durata della lezione 50 min.)					
9.00	10.00	19.10	9.00	19.00	
19.10	13.00		13.00		
	19.30				
<b>STEP TONIC</b> (durata della lezione 50 min.)					
18.10			18.10		
<b>STREGA Stretching+G.A.G.</b> (durata della lezione 50 min.)					
		19.10	19.00	10.00	
			<b>POWER</b>	19.00	
<b>BRUCIA GRASSI</b> (durata della lezione 45 min.)					
			13.15	17.00	<b>NOVITA'</b>
<b>LA GABBIA - FunctionalWorkout</b> (durata della lezione 45 min.)					
13.15	19.00	13.15	18.45		
		19.15			
<b>WALKING</b> (durata della lezione 50 min.)					
19.10	13.00			9.00	<b>NOVITA'</b>
	<b>&amp; TONE</b>				
<b>SPINNING</b> (durata della lezione 50/60 min.)					
9.00			18.30		
18.30			19.30		
19.30					
<b>PILOXING</b> (durata della lezione 50 min.)					
		10.00			10.30
<b>TRX</b> (durata della lezione 45/50 min.)					
10.00		18.10		13.05	13.10
				18.10	
<b>ZUMBA</b> (durata della lezione 60 min.)					
13.00	19.00	13.00	19.00	13.00	11.20
	20.00		20.00		

## CORSI WELLNESS

LUN.	MAR.	MER.	GIOV.	VEN.	SAB.
<b>PILATES</b> (durata della lezione 50 min.)					
10.00	13.00	18.00	10.00	13.00	
13.00	<b>ADVANCED</b>		18.00	<b>ADVANCED</b>	
17.30					
18.20					
<b>HA-THA YOGA</b> (durata della lezione da 50 a 90 min.)					
20.00		9.00			
		13.10			
		20.00	<b>YOGA FLOW</b>		
<b>GINNASTICA POSTURALE</b> (durata della lezione 50/60 min.)					
17.05	10.00		17.05	10.00	
	18.40				
<b>POSTURAL YOGA</b> (durata della lezione 50 min.)					
			19.50		
<b>GINNASTICA DOLCE</b> (durata della lezione 50 min.)					
	9.00			9.00	
<b>PILATES IN GRAVIDANZA</b> (durata della lezione 50 min.)					
		10.10			

## FITNESS E CARDIOFITNESS

LUN.	MAR.	MER.	GIOV.	VEN.	SAB.	DOM.
<b>UTENZA LIBERA</b>						
7.30	7.30	7.30	7.30	7.30	8.00	9.00
22.30	22.30	22.30	22.30	22.00	17.00	12.30

## L'OASI CENTRO BENESSERE/SPA

LUN.	MAR.	MER.	GIOV.	VEN.	SAB.	DOM.
<b>UTENZA LIBERA</b>						
18.00	10.00	19.00	18.00	18.45	11.00	9.30
22.00	16.00	22.00	22.00	20.30	17.00	12.30
	19.00					
	22.00					
<b>Aperta da OTTOBRE a MAGGIO</b>						

Fitness - Piscina - Benessere

Via Anna Frank 27 Forlì Tel. 0543.404364

info@sportplanet.it www.sportplanet.it



Sport Planet Forlì

## PISCINA UTENZA LIBERA

LUN.	MAR.	MER.	GIOV.	VEN.	SAB.	DOM.
<b>UTENZA LIBERA IN VASCA GRANDE</b>						
10.40 11.50	9.50 10.40	14.00 14.50	9.50 10.40	11.00 11.50	9.50 11.40	9.00 12.30
13.10 14.50	14.50 15.40	19.10 21.00		13.10 15.00	12.25 17.00	

## CORSI PISCINA BAMBINI E RAGAZZI

	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
<b>ACQUATICITÀ</b> per bambini dai <b>3 ai 18 mesi</b> (durata della lezione 30 min.)							
		17.15 17.45		10.00	17.30	10.20	
<b>ACQUATICITÀ</b> per bambini dai <b>18 mesi ai 3 anni</b> (durata della lezione 30 min.)							
		18.15	18.20		18.00	9.50	
<b>SCUOLA NUOTO</b> per bambini dai <b>3 ai 5 anni</b> (durata della lezione 35 min.)							
	18.30	18.30	16.25 17.00 17.35 18.10	16.15	16.15 18.20	10.30 11.05	
<b>SCUOLA NUOTO</b> per bambini dai <b>6 ai 15 anni</b> (durata della lezione 45 min.)							
Lv 0	16.50 17.35	16.50 17.35		16.50 17.35	16.50 17.35	9.45 11.40 15.30	
Lv 1/2	16.50 17.35	16.50 17.35	17.35	16.50 17.35	16.50 17.35	11.40 15.30 16.15	
Lv 3/4	16.50 17.35	16.50 17.35	17.35	16.50 17.35	16.50 17.35	15.30 16.15	
<b>NUOTO SINCRONIZZATO</b> per bambine dai 6 anni (durata della lezione 45 min.)							
	18.20	18.20	17.00 17.45	18.20	18.20		

Attenzione: tutti gli orari qui indicati possono essere in ogni momento modificati e/o annullati senza obbligo di preavviso

## CORSI PISCINA ADULTI

	LUN.	MAR.	MER.	GIOV.	VEN.	SAB.
<b>ACQUAGYM</b> (durata della lezione 50 min.)						
	9.50 18.40	9.00 9.50 14.50	9.00 13.10	9.50 18.40	9.00 13.10 14.55 18.20	9.00
<b>FUNZIONALE in ACQUA</b> (durata della lezione 40 min.)						
			18.30		9.50	
<b>HIDROBIKE</b> (durata della lezione 50 min.)						
	13.10 14.00 19.30	9.00 18.20	14.00 19.20 20.10	19.30	9.00 14.05	
<b>ACQUA TRAIL</b> (durata della lezione 50 min.)						
	19.30			19.30		
<b>PREPARTO IN ACQUA</b> (durata della lezione 50 min.)						
	11.00				11.00	

## CORSI NUOTO ADULTI

	LUN.	MAR.	MER.	GIOV.	VEN.	SAB.
<b>NUOTO ADULTI</b> (durata della lezione 50 min.)						
Lv 1/2	9.00 20.20	20.00		9.00 20.20	20.00	
Lv 3/4	9.00 20.20	19.10 20.00		9.00 20.20	19.10 20.00	