

CORSI FITNESS

LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.
TOTAL BODY WORKOUT (durata della lezione 50 min.)					
9.00	10.00	19.30	9.00	19.00	
19.10	13.00	19.30	13.00		
STEP TONIC (durata della lezione 50 min.)					
18.10			18.10		
STREGA Stretching+G.A.G. (durata della lezione 50 min.)					
		19.10	19.00	10.00	
			POWER	19.00	
BRUCIA GRASSI (durata della lezione 45 min.)					
			13.00	17.00	NOVITA'
LA GABBIA - FunctionalWorkout (durata della lezione 45 min.)					
13.15	19.00	13.15	18.45		
		19.15			
WALKING (durata della lezione 50 min.)					
19.05	13.00	9.00	13.00	9.00	NOVITA'
	& TONE				
SPINNING (durata della lezione 50/60 min.)					
9.00			18.30		
18.30			19.30		
19.30					
PILOXING (durata della lezione 50 min.)					
		10.00			10.30
TRX (durata della lezione 45/50 min.)					
10.00		18.10		13.05	13.10
				18.10	
ZUMBA (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.
PILATES (durata della lezione 50 min.)					
10.00	13.00		10.00	13.00	
13.00	ADVANCED		18.00	ADVANCED	
18.00					
YOGA FLOW, HA-THA YOGA, PILOGA (durata della lezione da 50 a 90 min.)					
		9.00	HA-THA YOGA		
		13.10	HA-THA YOGA		
20.00	HA-THA YOGA	20.00	YOGA FLOW		
GINNASTICA POSTURALE (durata della lezione 50/60 min.)					
17.05	10.00		17.05	10.00	
	18.15				
POSTURAL YOGA (durata della lezione 50 min.)					
			19.50		
GINNASTICA DOLCE (durata della lezione 50 min.)					
	9.00			9.00	
PILATES IN GRAVIDANZA (durata della lezione 50 min.)					
		10.10			

FITNESS E CARDIOFITNESS

LUN.	MAR.	MER.	GIOV.	VEN.	SAB.	DOM.
UTENZA LIBERA						
7.30	8.00	8.00	7.30	8.00	9.00	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.
UTENZA LIBERA						
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
	18.30					
	22.00					

Aperta da OTTOBRE a MAGGIO

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

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.
UTENZA LIBERA IN VASCA GRANDE						
10.40 11.50	9.50 11.00	13.10 14.50	9.50 10.40	9.50 11.50	9.50 11.30	9.00 12.30
13.10 14.50	14.50 15.40	18.30 21.00		13.10 15.45	12.15 17.00	

CORSI PISCINA BAMBINI E RAGAZZI

	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
ACQUATICITÀ per bambini dai 3 ai 18 mesi (durata della lezione 30 min.)		17.45		10.00	17.30	10.20	
ACQUATICITÀ per bambini dai 18 mesi ai 3 anni (durata della lezione 30 min.)		18.15	18.20		18.00	9.50	
SCUOLA NUOTO per bambini dai 3 ai 5 anni (durata della lezione 35 min.)	18.20	18.30	17.00 17.35 18.10	16.15	16.15 18.20	10.20 10.55	
SCUOLA NUOTO per bambini dai 6 ai 15 anni (durata della lezione 45 min.)							
Lv 0	16.50 17.35	16.50 17.35		16.50 17.35	16.50 17.35	11.30 15.30	
Lv 1/2	16.50 17.35	16.50 17.35	17.35	16.50 17.35	16.50 17.35	11.30 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	
NUOTO SINCRONIZZATO per bambine dai 6 anni (durata della lezione 45 min.)		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.
ACQUAGYM (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
FUNZIONALE in ACQUA (durata della lezione 40 min.)			18.30		9.50	
HIDROBIKE (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	
ACQUA TRAIL (durata della lezione 50 min.)	19.30			19.30		
PREPARTO IN ACQUA (durata della lezione 50 min.)	11.00				11.00	

CORSI NUOTO ADULTI

	LUN.	MAR.	MER.	GIOV.	VEN.	SAB.
NUOTO ADULTI (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	