



ORARI PISCINA E PALESTRA autunno inverno 2022/23

*gli orari potranno subire modifiche

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
ore 8.45 AQUAKINESIS			ore 8.45 AQUAKINESIS		ore 09:00 acquaticità 4 - 8
ore 9.00 FELDENKRAIS	ore 9:00 AQUAGYM	ore 9.00 HYDROBIKE	ore 9.00 FELDENKRAIS	ore 9.00 HYDROBIKE	ore 09:30 acquaticità 8 - 18
ore 9.30 AQUAKINESIS	ore 9:45 AQUAGYM	Ore10:00 TOTAL BODY*	ore 9.30 AQUAKINESIS	Ore10:00 TOTAL BODY*	ore 10:00 acquaticità 18-36
Ore 10 feld.individuale			Ore 10 feld.individuale		ore 10:30 acquaticità 18-36
ore 10:15 AQUAGYM			ore 10:15 AQUAGYM		ore 11:00 PILATES
Ore 11 feld.individuale			Ore 11 feld.individuale		ore 11:00 nuoto 3-5
					ore 11:45 nuoto 4-7
ore 12:45 AQUAWALKING	ore 12:45 AQUAGYM	ore 12:45 HYDROBIKE	ore 12:45 AQUAGYM	ore 12:45 HYDROBIKE	ore 12:30 nuoto 7-12
	ore 14:30 nuoto adulti			ore 15.00 AQUAKINESIS	Ore14:30acquaticità 4-12
					Ore15:00 acquaticità 12-36
ore 16:30 nuoto 4-7		ore 16:30 nuoto 3-5		ore 16:30 nuoto 4-7	ore 15:30 nuoto 3-5
ore 17:15 nuoto 7-12	ore 17:00 nuoto 4-7	ore 17:15 nuoto 7-12	ore 17:00 nuoto 4-7	ore 17:15 nuoto 7-12	ore 16:15 nuoto 4-7
	ore 17:45 nuoto 7-12	Ore17:00 TOTAL BODY*	ore 17:45 nuoto 7-12		ore 17:00 nuoto 7-12
Ore17:00 TOTAL BODY*		Ore17 psicomotricità 2/3a		Ore17:00 TOTAL BODY*	Ore 17:45 In acqua con
		Ore18 psicomotricità 4/6a			Mamma e papà
ore 18:00 AQUAGYM		ore 18:00 AQUAGYM	Ore17:00 TOTAL BODY*		
ore 18:00 POSTURALE		Ore18:00 TOTAL BODY*	ore 18:00 POSTURALE	Ore18:00 TOTAL BODY*	
ore 18:45 AQUAGYM		ore 18:45 AQUAGYM	Ore19:00 TOTAL BODY*	Ore 18:30 AQUAGYM	
Ore19:00 TOTAL BODY*	ore 19:00 HYDROBIKE	Ore19:00 TOTAL BODY*	ore 19:00 HYDROBIKE	Ore19:00 TOTAL BODY*	
ore 19:00 PILATES		ore 19:00 PILATES			
ore 19:30 AQUAGYM	ore 19:45 HYDROBIKE	ore 19:30 AQUAGYM	ore 19:45 HYDROBIKE	ore 19:20 AQUAWALKING	
ore 20:15 AQUATICPOLE	ore 20:30 salsa con classe*	ore 20:15 AQUAJUMP	ore 20:30 balli country*		

*MARIKA/AMBRA IN SALA

TEL: 0858000262

WHATSAPP 3299376341

blufitness.org

EMAIL:blufitnessasd@gmail.com



blufitness_aquawellness

