

Pillole di movimento 2018

NUOTO LIBERO SOGESE n° 1 ingresso

Lunedì e giovedì dalle ore 6.00 alle 8,30

Martedì e venerdì dalle ore 12 alle 17

Mercoledì dalle ore 6,30 alle 17

Sabato dalle ore 13 alle 16

Domenica dalle ore 12 alle 19

FITNESS SOGESE n°1 ingressi

Martedì/venerdì 7.40-8.30 Mer 9.20-Fitexperience 13

Lunedì/giovedì 13 lunedì 19.30- 20.20

Mercoledì 9.20-19.30-sab.10.40 dom 11.30 -17.50

NB. fitness con prenotazione sempre



NB. Mensile a giorni e orari fissi

NUOTO ADULTI NB. Segnare e attenersi ai giorni scelti

Lunedì e giovedì princ./1° 19.30 -20.20 – inter.15.20(LUN)-20.20-21.10 - liv.3°/avanz.18.40-20.20

Martedì e venerdì princ. 16.10 (MAR) - princ. 19.30 - interm. 9.20-11.00 -17.50 - liv.3°/avanz.20.20

Merc. crosswim 19.00 -**Sabato terr.** 8.30 princ/1° 16.10



ACQUAWELLNESS NB. Mensile a giorni e orari fissi

Martedì alle ore 14.10 e lun/gio alle ore 8,30 mercoledì 10.10



ACQUE D'ARGENTO NB. Mensile a giorni e orari fissi

Martedì e venerdì alle ore 10,10 merc. 10.10 Sab. alle ore 9.20



NUOTO D'ARGENTO NB. Mensile a giorni e orari fissi

Mar e ven ore 18.40 Merc. ore 9.20 – Lun. Gio ore 13.50-14.40



ACQUAFIT NB. Mensile a giorni e orari fissi

Lunedì e Giovedì ore 10.10-17-17.50-18.40 circuitmix

Martedì e Venerdì ore 17.00 Mercoledì alle ore 18.40