

LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
CORSI FITNESS						
TOTAL BODY WORKOUT (durata della lezione 50 min.)						
9.00	13.00		9.00	19.00		
19.15	19.30		13.00			
STEP TONIC (durata della lezione 50 min.)						
18.25			18.25			
STREGA Stretching+G.A.G. (durata della lezione 50 min.)						
		19.10		19.00		
LA GABBIA - FunctionalWorkout (durata della lezione 45 min.)						
13.15	18.45		18.40	13.15		
WALKING (durata della lezione 50 min.)						
19.20	13.00*	& TONE				
SPINNING (durata della lezione 50/60 min.)						
9.00	13.00	18.30	18.30	13.00		
18.30			19.30			
19.30			20.30			
20.30						
PUMP (durata della lezione 50 min.)						
20.10			20.00			
KOMBAT (durata della lezione 50 min.)						
	19.10					
PILOXING (durata della lezione 50 min.)						
					9.00	
TRX (durata della lezione 45/50 min.)						
		13.10	19.15	18.10	13.10	
		18.10				
ZUMBA (durata della lezione 60 min.)						
	19.05	13.00	19.15	13.00		
	20.05		20.15			
ABS (durata della lezione 50 min.)						
		9.00				
		18.10				
CORE ENERGY MEDITATION (durata della lezione 40/60 min.)						
	7.15		7.00			
CORSI WELLNESS						
PILATES (durata della lezione 50 min.)						
10.00			10.00			
13.00			17.25			
17.25			18.20			
18.20						
HA-THA YOGA (durata della lezione da 50 a 90 min.)						
		20.10				
GINNASTICA POSTURALE (durata della lezione 50/60 min.)						
17.10	10.00		17.10	10.00		
	18.30					
GINNASTICA DOLCE (durata della lezione 50 min.)						
	9.00		9.00			
FITNESS E CARDIOFITNESS (utenza libera)						
7.30	7.00	7.30	7.00	7.30	7.30	8.00
22.00	22.00	22.00	22.00	21.30	16.30	12.00



2020

2021

Via Anna Frank, 27 - Forlì - Tel. 0543.404364
 FITNESS - PISCINE - BENESSERE
 www.sportplanet.it - info@sportplanet.it



Seguici su Facebook
sport planet forli



Seguici su Instagram
@sportplanetforli

ATTENZIONE gli orari qui indicati possono essere modificati e/o annullati senza obbligo di preavviso

LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
CORSI PISCINA ADULTI						
ACQUAGYM (durata della lezione 50 min.)						
9.50	9.40	9.00	9.50	9.40	9.00	
18.30	14.50	13.10	18.35	13.10		
		18.30		14.55		
				18.20		
HIDROBIKE (durata della lezione 50 min.)						
13.10	8.50	14.00	19.30	8.50		
14.00	18.20	19.20		14.05		
WALK IN BIKE e ACQUA TRAIL (durata della lezione 50 min.)						
19.20		20.10				
PREPARATO IN ACQUA e PILATES (durata della lezione 50 min.)						
11.00		10.15PIL		11.00		
CORSI NUOTO ADULTI						
NUOTO ADULTI (durata della lezione 50 min.)						
Liv 9.00	20.00		9.00			
1/2			20.20			
Liv 9.00	19.10		9.00	19.10		
3/4	20.00		20.20			
CORSI NUOTO BAMBINI E RAGAZZI						
ACQUATICITA dai 3 ai 18 mesi (durata della lezione 35 min.)						
	17.10		10.00	17.30	9.15	
					10.25	
					11.00	
ACQUATICITA dai 18 mesi ai 3 anni (durata della lezione 35 min.)						
	17.50	18.25		18.10	9.50	
SCUOLA NUOTO dai 3 ai 5 anni (durata della lezione 35 min.)						
16.15	18.30	17.00		16.15	9.15	
18.30		17.35		18.20	10.35	
		18.10			11.10	
SCUOLA NUOTO dai 6 ai 15 anni (durata della lezione 45 min.)						
Liv 16.50	16.50		16.50	16.50	9.50	
0	17.35	17.35		17.35	11.45	
Liv 16.50	16.50	17.35*	16.50	16.50	9.50	
1/2	17.35	17.35	*solo liv.2	17.35	11.45	
					15.30	
Liv 16.50	16.50	17.35*	16.50	16.50	11.45	
3/4	17.35	17.35	*solo liv.3	17.35	15.30	
NUOTO UTENZA LIBERA						
10.40	7.00	13.10	7.00	10.30	9.50	9.00
11.50	8.50	14.00	8.50	11.50	11.45	12.00
13.10	14.50	16.00	15.15	14.00	12.30	
14.50	15.40	17.35	16.50	16.50	15.30	
20.10	16.00	19.10	21.10			
22.00	16.50	22.00	22.00			
Gli orari di UTENZA LIBERA piscina potrebbero subire piccole variazioni						
L'UASI - CENTRO BENESSERE/SPA (utenza libera)						
18.00	10.00	12.30	11.30	19.00	11.10	9.30
22.00	16.00	15.30	15.30	20.30	16.30	12.00
	19.00	19.00	18.00			
	21.30	22.00	22.00			
da NOVEMBRE a MAGGIO						



2020

2021

Via Anna Frank, 27 - Forlì - Tel. 0543.404364
 FITNESS - PISCINE - BENESSERE
 www.sportplanet.it - info@sportplanet.it



Seguici su Facebook
sport planet forli



Seguici su Instagram
@sportplanetforli

ATTENZIONE gli orari qui indicati possono essere modificati e/o annullati senza obbligo di preavviso