

LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
<b>CORSI FITNESS</b>						
<b>TOTAL BODY WORKOUT</b> (durata della lezione 50 min.)						
19.25	9.00		13.00	9.00		
	13.00			19.00		
	19.30					
<b>STEP TONIC</b> (durata della lezione 50 min.)						
18.25			18.25			
<b>STREGA Stretching+G.A.G.</b> (durata della lezione 50 min.)						
		19.10		19.00		
<b>WALKING</b> (durata della lezione 50 min.)						
19.15	13.00		19.15			
<b>SPINNING</b> (durata della lezione 50/60 min.)						
19.00			19.00			
<b>PUMP</b> (durata della lezione 50 min.)						
<b>KOMBAT</b> (durata della lezione 50 min.)						
<b>TRX</b> (durata della lezione 45/50 min.)						
		13.00		18.10		
		18.10				
<b>ZUMBA</b> (durata della lezione 60 min.)						
<b>ABS</b> (durata della lezione 50 min.)						
		9.00				
		18.10				
<b>CORE ENERGY MEDITATION</b> [durata della lezione 40/60 min.]						
	7.15		7.00			
<b>CORSI WELLNESS</b>						
<b>PILATES</b> (durata della lezione 50 min.)						
10.00			10.00			
17.45			17.45			
<b>HA-THA YOGA</b> (durata della lezione da 50 a 90 min.)						
		20.10				
<b>GINNASTICA POSTURALE</b> (durata della lezione 50/60 min.)						
9.00			9.00			
16.55			16.55			
<b>GINNASTICA DOLCE</b> (durata della lezione 50 min.)						
<b>FITNESS E CARDIOFITNESS</b> (utenza libera)						
7.30 ]	7.00 ]	7.30 ]	7.00 ]	7.30 ]	7.30 ]	CHIUSO
22.00 ]	21.30 ]	21.30 ]	22.00 ]	21.30 ]	15.00 ]	

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



13-set

18-set

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

FITNESS - PISCINE - BENESSERE



Seguici su Facebook  
sport planet forli



Seguici su Instagram  
@sportplanetforli

LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
<b>CORSI PISCINA ADULTI</b>						
<b>ACQUAGYM</b> (durata della lezione 50 min.)						
10.00	9.40	9.00	10.00	9.40	9.00	
18.30	14.50	13.10	18.20	13.10		
				18.20		
<b>HIDROBIKE-WALK IN BIKE-ACQUA TRAIL</b> (durata della lezione 50 min.)						
13.20	8.50	14.00		8.50		
14.10	18.20	18.30		14.00		
19.20		19.20				
<b>PREPARTO IN ACQUA e PILATES</b> (durata della lezione 50 min.)						
<b>CORSI NUOTO ADULTI</b>						
<b>NUOTO ADULTI</b> (durata della lezione 50 min.)						
Liv 1/2	9.00	20.00		9.00		
				20.00		
Liv 3/4	9.00	19.10		9.00		
		20.00		20.00		
<b>CORSI NUOTO BAMBINI E RAGAZZI</b>						
<b>ACQUATICITA</b> dai 3 ai 18 mesi (durata della lezione 35 min.)						
		17.10			9.15	
<b>ACQUATICITA</b> dai 18 mesi ai 3 anni (durata della lezione 35 min.)						
		17.50			9.50	
<b>SCUOLA NUOTO</b> dai 3 ai 5 anni (durata della lezione 35 min.)						
18.30	16.35 <sup>2a</sup>	17.00		18.20	10.35	
	18.30	17.35			11.10	
		18.10				
<b>SCUOLA NUOTO</b> dai 6 ai 15 anni (durata della lezione 45 min.)						
Liv 0	17.35			16.50	17.35	11.45
				17.35		
Liv 1/2	17.35	17.35		17.35	17.35	11.45
				*solo liv.2		
Liv 3/4	17.35	17.35		17.35	17.35	11.45
				*solo liv.3		
<b>NUOTO UTENZA LIBERA</b>						
13.20 ]	8.50 ]	13.10 ]	19.10 ]	8.50 ]	9.50 ]	CHIUSO
15.00 ]	10.30 ]	14.50 ]	20.00 ]	10.30 ]	11.45 ]	
19.20 ]	14.50 ]	18.30 ]		13.10 ]	12.30 ]	
20.10 ]	15.40 ]	20.10 ]		14.50 ]	15.00 ]	
				18.20 ]		
				19.10 ]		
Gli orari di UTENZA LIBERA piscina potrebbero subire piccole variazioni						
<b>L'OASI - CENTRO BENESSERE/SPA</b> [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 ]	16.00 ]	12.00 ]
	19.00 ]	19.00 ]	18.00 ]			
	21.30 ]	21.30 ]	22.00 ]			
da NOVEMBRE a MAGGIO						

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



13-set

18-set

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

FITNESS - PISCINE - BENESSERE



Seguici su Facebook  
sport planet forli



Seguici su Instagram  
@sportplanetforli