

CORSI FITNESS						
LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
<b>TOTAL BODY WORKOUT</b> (durata della lezione 50 min.)						
19.15	13.00 19.30		19.15	13.00 19.05		
<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>ABS</b> (durata della lezione 50 min.)						
	18.30	9.00		9.00		
<b>TRX</b> (durata della lezione 45/50 min.)						
		13.00 18.10		18.10		
<b>WALKING</b> (durata della lezione 50 min.)						
13.00 19.15		19.15				
<b>SPINNING</b> (durata della lezione 50/60 min.)						
9.00 18.30 19.30		18.30 19.30	19.30			
CORSI WELLNESS						
LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
<b>PILATES</b> (durata della lezione 50 min.)						
10.00 17.30 18.25			10.00 17.30 18.25			
<b>HA-THA YOGA</b> (durata della lezione da 60 a 80 min.)						
		20.10		19.00		
<b>GINNASTICA POSTURALE / DOLCE</b> (durata della lezione 50/60 min.)						
9.00 16.40			9.00 16.40			
FITNESS E CARDIOFITNESS UTENZA LIBERA						
LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
7.30 21.30	7.00 21.30	7.30 21.30	7.00 21.30	7.30 21.00	7.30 14.30	8.30 12.00



**N.B.:** In **GIALLO** gli orari ancora **DA CONFERMARE** che partiranno **SOLO** con un numero **MINIMO** di iscritti.

ATTENZIONE lezioni in programma da OTTOBRE a MAGGIO. Programma ridotto da GIUGNO a SETTEMBRE



20-mar  
26-mar

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



sport planet forlì



@sportplanetforlì

25  
STAGIONI  
INSIEME

CORSI PISCINA ADULTI						
LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
<b>ACQUAGYM</b> (durata della lezione 50 min.)						
10.00 18.30	9.40	9.00 13.10 14.50 18.30	10.00 18.20	9.40 13.10 14.50	9.00	
<b>HIDROBIKE - WALK IN BIKE</b> (durata della lezione 50 min.)						
13.20 14.10 19.20	8.50 18.20	14.00 19.30 <b>WB</b>		8.50 14.00 18.20		
<b>PREPARTO IN ACQUA e PILATES</b> (durata della lezione 50 min.)						
10.50		10.00 <b>PIL</b>		10.30		
CORSI NUOTO ADULTI						
<b>NUOTO ADULTI</b> (durata della lezione 50 min.)						
Liv 9.00	19.10		9.00	19.10		
1/2 20.00			19.10			
Liv 9.00	19.10		9.00	19.10		
3/4 20.00			19.10			
CORSI NUOTO BAMBINI E RAGAZZI						
LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
<b>ACQUATICITÀ</b> dai 3 ai 24 mesi (durata della lezione 35 min.)						
			<b>CUCCIOLI -&gt;</b>	17.35	<b>CUCCIOLI -&gt;</b>	10.00
					<b>BABY -&gt;</b>	10.35
					<b>CUCCIOLI -&gt;</b>	11.10
<b>PRE-NUOTO</b> dai 20 mesi ai 3 anni (durata della lezione 35 min.)						
				18.10	9.15	
<b>SCUOLA NUOTO</b> dai 3 ai 5 anni (durata della lezione 35 min.)						
16.15 18.30		17.00 17.35 18.10	16.15		8.40 11.20 11.55	
<b>SCUOLA NUOTO</b> 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		10.35	
Liv 16.50	16.50	17.35*	16.50	16.50	9.50	
1/2 17.35	17.35	* solo liv 2	17.35	17.35	10.35	
Liv 16.50	16.50	17.35	16.50	16.50	9.50	
3/4 17.35	17.35		17.35	17.35	10.35	
NUOTO UTENZA LIBERA						
LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
10.50 11.40 13.20 15.00 19.20 21.10	8.50 9.40 18.20 19.10	13.10 15.40 18.00 20.30	20.00 21.10	8.50 11.20 13.10 15.40	8.40 10.35 11.20 12.30	



20-mar  
26-mar

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



sport planet forlì



@sportplanetforlì

25  
STAGIONI  
INSIEME

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