

CORSI FITNESS						
LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
TOTAL BODY (durata della lezione 50 min.)						
19.15	13.00	9.00	13.00	9.00	10.00 new	
	19.30			19.05		
STEP TONIC (durata della lezione 50 min.)						
18.25			19.15			
STREGA Stretching+G.A.G. (durata della lezione 50 min.)						
	19.10					
CORE TRAINING (durata della lezione 40/50 min.)						
	18.45	13.20		19.15		
TRX (durata della lezione 45/50 min.)						
		18.10		18.10		
WALKING (durata della lezione 50 min.)						
19.15		19.15				
SPINNING (durata della lezione 50/60 min.)						
9.00		18.30	18.30			
18.30		19.30				
19.30						
HYROX CLASS (durata della lezione 50/60 min.) new						
19.15	10.00	19.15	6.00	18.00	11.00	
			14.00			
CORSI WELLNESS						
LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
PILATES (durata della lezione 50 min.)						
10.00	10.00		10.00	10.00		
11.00 *			17.25			
17.25			18.20			
18.20			20.30			
YOGA (durata della lezione 50 min.) new						
20.30						
GINNASTICA POSTURALE (durata della lezione 50/60 min.)						
9.00			9.00			
11.00 *			16.30			
16.30						
FITNESS E CARDIOFITNESS UTENZA LIBERA						
LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
6.30	6.30	6.30	6.30	6.30	8.00	8.30
21.30	21.30	21.30	21.30	21.00	13.00	12.00
OASI-CENTRO BENESSERE						
LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
9.30	18.00	CHIUSO	CHIUSO	9.30	10.00	9.00
12.00	21.00			12.00	12.00	12.00
18.00						
21.00						



19-gen
25-gen

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



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

CORSI PISCINA ADULTI						
LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
ACQUAGYM (durata della lezione 50 min.) A=CORSI AVANZATI						
10.00	9.40	9.00A	10.00	9.40	9.00	
13.20		9.50	18.20A	14.00A	14.50	
18.20A		14.00A	14.50			
ACQUATONIC (durata della lezione 40 min.) new						
		19.15				
HIDROBIKE (durata della lezione 50 min.)						
13.20	8.50	9.00	18.20	8.50		
19.10	18.20	14.00		14.00		
		18.20		18.20		
PREPARTO IN ACQUA e PILATES (durata della lezione 50 min.)						
10.50		9.00	10.50			
MAMMA WORKOUT (in paletta col tuo bimbo durata della lez. 50 min.)						
	9.30			10.00		
CORSI NUOTO ADULTI						
NUOTO ADULTI (durata della lezione 50 min.)						
9.00			9.00	19.10		
	19.10		19.10			
CORSI NUOTO RAGAZZI						
LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
ACQUATICITA' dai 3 ai 24 mesi (durata della lezione 35 min.)						
I CORSI RIPARTIRANNO A FINE GENNAIO						
PRE-NUOTO dai 20 mesi ai 3 anni H90cm (durata della lezione 35 min.)						
			18.20		9.15	
SCUOLA NUOTO dai 3 ai 5 anni (durata della lezione 35 min.)						
16.15		17.00	16.15		8.40	
18.20		17.35			11.20	
		18.10			11.55	
SCUOLA NUOTO dai 6 ai 15 anni (durata della lezione 45 min.)						
Liv 0	16.50	16.50		16.50		9.50
	17.35	17.35		17.35		10.35
Liv 1	17.35	16.50		16.50	17.35	9.50
	17.35	17.35		17.35		10.35
234	17.35	17.35		17.35	17.35	10.35
NUOTO UTENZA LIBERA						
LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
10.50	8.50	9.50	10.50	8.50	8.40	9.00
11.40	9.40	10.40	11.40	9.40	10.35	
16.15	16.50	14.50	16.15	14.50	11.20	
17.35	17.35	15.40	17.35	15.40	12.30	
19.10	18.20	17.00	20.00	18.20		
21.00	19.10	19.50	21.00	19.10		



19-gen
25-gen

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



inquadra il QR code con WhatsApp