

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		20.05	19.05 *	* accorpato con CORE	
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.)						
	18.30	13.00		19.05 *	* accorpato con TBW	
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		19.15	14.00	18.00		

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			9.30	10.00	9.00
12.00	21.00			12.00	12.00	12.00
18.00						
21.00						



02-mar
08-mar

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



inquadra il QR code
con WhatsApp

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 new						
10.00	9.40	9.00A	10.00	9.40	9.00	
13.20		9.50	14.00			
14.50		14.00A	18.20A			
18.20A		14.50				
ACQUATONIC (durata della lezione 40 min.) new						
		19.15				
HIDROBIKE (durata della lezione 50 min.)						
13.20	8.50	9.00	14.00	8.50		
19.10	18.20	14.00	18.20	18.20		
		18.20				
PREPARTO IN ACQUA e PILATES (durata della lezione 50 min.)						
10.50		9.00 pil	10.50			
MAMMA WORKOUT (in paletta col tuo bimbo durata della lez.50 min.)						
	9.30		10.00			

CORSI NUOTO ADULTI

LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
NUOTO ADULTI (durata della lezione 50 min.)						
9.00	19.10		9.00	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.)						
PRE-NUOTO dai 20 mesi ai 3 anni (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	11.00
14.50	16.50	14.50	16.15	18.20	11.20	
17.35	17.35	15.40	17.35	19.10	12.30	
19.10	18.20	17.00	20.00			
21.00	19.10	19.50	21.00			



02-mar
08-mar

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



inquadra il QR code
con WhatsApp