

CORSI FITNESS						
LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
TOTAL BODY (durata della lezione 50 min.)						
19.00	13.00 19.00	9.00	13.00	19.05		
STEP TONIC (durata della lezione 50 min.)						
CI VEDIAMO dal 7 SETTEMBRE						
STREGA Stretching+G.A.G. (durata della lezione 50 min.)						
CI VEDIAMO dal 2 SETTEMBRE						
CORE TRAINING (durata della lezione 40/50 min.)						
	19.00					
TRX (durata della lezione 45/50 min.)						
		18.10		18.10		
WALKING (durata della lezione 50 min.)						
CI VEDIAMO A SETTEMBRE						
SPINNING (durata della lezione 50/60 min.)						
19.00		19.00				
HYROX CLASS (durata della lezione 50/60 min.) new						
18.00	7.15	19.15		18.00		
CORSI WELLNESS						
LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
PILATES (durata della lezione 50 min.)						
9.00 18.00			9.00 18.00			
YOGA (durata della lezione 50 min.) new						
CI VEDIAMO A SETTEMBRE						
GINNASTICA POSTURALE (durata della lezione 50/60 min.)						
9.00 18.00			9.00 18.00			
FITNESS E CARDIOFITNESS UTENZA LIBERA						
LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
5.00 23.00	5.00 23.00	5.00 23.00	5.00 23.00	5.00 23.00	5.00 20.00	5.00 20.00
OASI-CENTRO BENESSERE						
CI VEDIAMO AD OTTOBRE						



27-lug
02-ago

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 13.20 18.20	8.50 A	9.00 A 9.50 14.40 A	10.00 A 18.20 A	9.40 A 14.40 A		
ACQUATONIC (durata della lezione 40 min.) new						
CI VEDIAMO A SETTEMBRE						
HIDROBIKE (durata della lezione 50 min.)						
13.20 18.20	8.50 18.20	9.00 14.40 18.20	18.20	8.50 14.40 18.20		
PREPARATO IN ACQUA e PILATES (durata della lezione 50 min.)						
10.00		9.50	10.00			
MAMMA WORKOUT (in palestra col tuo bimbo durata della lez. 50 min.)						
CORSI NUOTO ADULTI						
NUOTO ADULTI (durata della lezione 50 min.)						
	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.)						
CI VEDIAMO DAL 18 SETTEMBRE						
PRE-NUOTO dai 20 mesi ai 3 anni (durata della lezione 35 min.)						
CI VEDIAMO DAL 10 SETTEMBRE						
SCUOLA NUOTO dai 3 ai 5 anni (durata della lezione 35 min.)						
	17.35					
SCUOLA NUOTO dai 6 ai 15 anni (durata della lezione 45 min.)						
Liv 0	17.35		17.35			
Liv 1	17.35		17.35			
234	17.35		17.35			
NUOTO UTENZA LIBERA						
LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
	18.20 19.10	17.00 19.10		8.50 9.40 18.20 19.10		



27-lug
02-ago

FITNESS - PISCINE - BENESSERE
Via Anna Frank, 27 - Forlì - Tel.
0543.40,004364 www.sportplanet.it -
info@sportplanet.it



inquadra il QR code
con WhatsApp