

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		
	19.30		19.15*	19.05	*POWER	
STEP TONIC (durata della lezione 50 min.)						
18.25						
STREGA Stretching+G.A.G. (durata della lezione 50 min.)						
	19.10					
CORE TRAINING (durata della lezione 40/50 min.)						
	18.30					new
TRX (durata della lezione 45/50 min.)						
	18.10			18.10		
WALKING (durata della lezione 50 min.)						
19.15	19.20					
SPINNING (durata della lezione 50/60 min.)						
9.00			18.30			
18.30						
HYROX CLASS (durata della lezione 50/60 min.)						
18.00	7.15	19.15	14.00	18.00		new
19.15						
CORSI WELLNESS						
LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
PILATES (durata della lezione 50 min.)						
10.00	10.00		10.00	10.00		
17.25			17.25			
YOGA (durata della lezione 50/60 min.)						
			20.05			
GINNASTICA POSTURALE (durata della lezione 50/60 min.)						
9.00			9.00			
16.30			16.30			
FITNESS E CARDIOFITNESS UTENZA LIBERA						
LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00
23.00	23.00	23.00	23.00	23.00	20.00	20.00
L'OASI - CENTRO BENESSERE						
LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
A PARTIRE DA OTTOBRE						

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



14-set
20-set

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



sport planet forlì



@sportplanetforlì



inquadra il QR code
con WhatsApp

CORSI PISCINA ADULTI						
LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
ACQUAGYM (durata della lezione 50 min.) A = Corsi Avanzati new						
10.00	9.40	9.00 A	10.00	9.40	9.00	
13.20 A		14.00	18.20 A	14.00 A		
18.20						
ACQUATONIC (durata della lezione 40 min.) new						
		19.30				
HIDROBIKE (durata della lezione 50 min.)						
13.20	8.50	9.00	18.20	8.50		
19.10	18.20	14.00		14.00		
		18.00		18.20		
PREPARATO IN ACQUA e PILATES (durata della lezione 50 min.)						
10.50		10.50 PIL	10.50			
CORSI NUOTO ADULTI						
NUOTO ADULTI (durata della lezione 50 min.)						
9.10	19.10		9.10			
			19.10			
CORSI NUOTO RAGAZZI						
LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
ACQUATICITA dai 3 ai 24 mesi (durata della lezione 35 min.)						
				16.35		
				17.10		
				17.45		
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.)						
18.20		17.00			8.40	
		17.35			11.20	
					11.55	
SCUOLA NUOTO dai 6 ai 15 anni (durata della lezione 45 min.)						
Liv 0	17.35	17.35		16.50		10.35
				17.35		
Liv 1	17.35	17.35		17.35		10.35
234	17.35	17.35		17.35		10.35
NUOTO UTENZA LIBERA						
LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
10.50	8.50	17.00	10.50	8.50	8.40	
11.40	10.30	20.10	11.40	10.30	10.35	
18.20	18.20			18.20	11.20	
20.00	19.10			19.10	12.30	
	20.00					
	20.40					

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



14-set
20-set

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



sport planet forlì



@sportplanetforlì



inquadra il QR code
con WhatsApp