


<< PIANO ORARIO ATTIVITA' 2019-2020 ASSOCIATI OPEN o ACQUA >>

	Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato		Domenica	
	GRANDE	PICCOLA #	GRANDE	PICCOLA #	GRANDE	PICCOLA #	GRANDE	PICCOLA #	GRANDE	PICCOLA #	GRANDE	PICCOLA #	GRANDE	PICCOLA #
09.10 - 10.00 *											DREN UP STEFANIA			
11.00 - 11.50 *	AQUA CARDIO MARINA												ACQUA GYM a rotazione	
11.50 - 12.40 *												HYDROBIKE Gianluca		
12.15 - 13.05 *		AQUAGAG PAMELA	DREN UP FRANCESCA	HYDROBIKE ALICE		AQUA TONE PAMELA	AQUA CARDIO MARINA	HYDROBIKE ALICE		AQUA TONE PAMELA			HYDROBIKE a rotazione	
12.50 - 13.40 *												AQUA TONE Gianluca		
13.15 - 14.05 *		HYDROBIKE Gianluca				HYDROBIKE Gianluca				HYDROBIKE Gianluca				
13.30 - 14.20 *	AQUA CARDIO PAMELA		DREN UP FRANCESCA	HYDRO GYM CIRCUIT ALICE	AQUA CARDIO PAMELA		AQUA CARDIO STEFANIA	HYDRO GYM CIRCUIT ALICE	AQUA CARDIO PAMELA					
18.20 - 19.10		AQUA TRAINING FEDERICA		HYDROBIKE CLARISSA		AQUA TRAINING MICHELA		HYDROBIKE FEDERICA		AQUA TONE FABIO				
19.20 - 20.10		HYDROBIKE FEDERICA		AQUA TONE CLARISSA		HYDROBIKE MICHELA		AQUA TONE FEDERICA		HYDROBIKE FABIO				
NUOTO	11,00/15,00 *		07,00/08,00 *		07,00/08,00 *				07,00/08,00 *		08,30/14,30 *		08,30/13,30 *	
	19,50/22,00		11,50/14,30 *		12,15/14,30 *		11,50/15,00 *		12,15/14,30 *					
			19,50/21,30		19,50/22,00		19,50/22,00		19,50/21,30					
RELAX & TRAINING		08,15/12,00 *		07,00/12,00 *		07,00/08,00 *		08,15/12,00 *		07,00/08,00 *		08,30/09,30 *	N. famiglia	08,30/12,00
		14,10/15,00 *		14,20/15,00 *		14,10/15,00 *		14,20/15,00 *		14,20/15,00 *		14,10/15,00 *		09,45/12,00
												16,30/19,00		
SAUNA & IDROMASSAGGIO	09,00/14,30 *		07,00/14,30 *		12,15/14,30 *		09,00/14,30 *		12,15/14,30 *		08,30/14,30 *		08,30/13,30 *	
	14,30/22,00		14,30/21,30		14,30/22,00		14,30/22,00		14,30/21,30		14,30/19,00			

LEGENDA: # Lezioni a prenotazione * orario OPEN MATTINA

<< A disposizione degli ASSOCIATI >>

Pista di Atletica Leggera e percorso vita attrezzato	18,00/21,30	18,00/21,30	18,00/21,30	18,00/21,30	18,00/21,30	14,30/19,00	08,30/13,30
--	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

E-mail: info@vfsport.it

Web: www.villaflaminiasport.it

Facebook: [Centro Sportivo Villa Flaminia](https://www.facebook.com/CentroSportivoVillaFlaminia)