

## Piscina Comunitaria di San Fedele Intelvi – Estate 2010

### **PALESTRE**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.15-10.15 GINNASTICA MEDICA			9.15-10.15 GINNASTICA MEDICA		11.00-13.00 Tai Chi Ch'uan
			13.00-14.00 PILATES		
				16.00-16.45 DANZA Classica Principianti	
			16.15-17.00 JUDO GIOCO	16.45-17.45 DANZA Classica Intermedie	
	17.00-18.00 GINNASTICA MEDICA		17.00-18.00 JUDO		
	18.00-19.00 PILATES		18.00-19.00 JUDO	17.45-18.30 Gioco Danza 3-5anni	
19.00 - 20.00 20.00 - 19.00 PILATES		19.00-20.00 PILATES			
19.00 - 20.00 AEROBICA	19.30-20.30 SPINNING®	20.00-21.00 KARDIO KOMBAT	19.30-20.30 SPINNING®	19.30-20.30 STEP DANCE	
	20.30-21.30 JKD - KALI		20.30-21.30 JKD - KALI		

### **PISCINA**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
10.15-11.00 ACQUA+GYM		10.15-11.00 ACQUA CIRCUIT	10.30-14.00 <u>Palestra in acqua</u>	
13.30-14.15 AC A.BYKE			16.30-17.15 A.BYKE	13.30-14.15 AC A.BYKE
18.30-19.15 ACQUA CIRCUIT	18.30-19.30 A.BYKE	18.30-19.15 ACQUA CIRCUIT		18.30-19.30 <u>Palestra in acqua</u>
20.15-21.00 ACQUA CIRCUIT	19.30-20.15 A.BYKE	20.15-21.00 ACQUA CIRCUIT	19.45-20.30 ACQUA CIRCUIT	19.30-20.15 ACQUAGYM

gli orari potrebbero subire delle variazioni,  
contattare la segreteria per prenotare le lezioni 031832283 – 3453691990 – [piscinasanfedele@alice.it](mailto:piscinasanfedele@alice.it)