



ORARIO GENERALE PALESTRA 2018/2019



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
<u>Interval Training</u> 9.00-10.00	<u>Yoga</u> 9.00-10.30	<u>Circuit Training</u> 9.00-10.00	CARDIO	<u>Aerobica - Step</u> 9.00-10.00	CARDIO
<u>Pilates</u> 10.00-11.00	CARDIO	<u>Pilates</u> 10.00-11.00	CARDIO	<u>Pilates</u> 10.00-11.00	CARDIO
CARDIO	CARDIO	CARDIO	CARDIO	CARDIO	CARDIO
CARDIO	CARDIO	CARDIO	CARDIO	CARDIO	CARDIO
CARDIO	CARDIO	CARDIO	CARDIO	CARDIO	CARDIO
CARDIO	CARDIO	CARDIO	CARDIO	CARDIO	CARDIO
<u>Interval Training</u> 17.15-18.15	<u>Pump</u> 17.30-18.30	<u>Interval Training</u> 17.15-18.15	<u>Pump</u> 17.30-18.30	<u>Interval Training</u> 17.15-18.15	CARDIO
<u>Pilates</u> 18.15-19.15	CARDIO	<u>Pilates</u> 18.15-19.15	CARDIO	<u>Pilates</u> 18.15-19.15	CARDIO
CARDIO	<u>Breathe Kombat</u> 19.00-20.00	CARDIO	<u>Breathe Kombat</u> 19.00-20.00	CARDIO	//////////
<u>Zumba Fitness</u> 20.30-21.30	CARDIO	<u>Functional Training</u> 20.30-21.30	CARDIO	<u>Zumba Fitness</u> 20.30-21.30	//////////

PER INFO: 0836 561280 - 351 8224929 EMAIL: 360GALATINA@GMAIL.COM WWW.360GALATINA.IT VIA LECCE (SP362) - USCITA GALATINA (LE)



ORARIO GENERALE PISCINA 2018/2019



ORARIO	LUNEDI	GIOVEDI
9.10	<u>ACQUASOFT</u> - N. LIBERO	NUOTO LIBERO
10.10	SCUOLA NUOTO - N. LIBERO	NUOTO LIBERO
11.00	NUOTO LIBERO	
12.00	NUOTO LIBERO	
13.00	NUOTO LIBERO	
14.00	<u>ACQUA TRIATHLON</u>	
14.50	SCUOLA NUOTO - NUOTO LIBERO	
15.40	SCUOLA NUOTO - NUOTO LIBERO	
16.30	SCUOLA NUOTO	
17.20	SCUOLA NUOTO	
18.10	SCUOLA NUOTO	
19.00	SCUOLA NUOTO - NUOTO LIBERO	
19.50	<u>ACQUA DINAMIC</u> - SCUOLA NUOTO	
20.40	SCUOLA NUOTO - <u>NUOTO PINNATO</u>	
21.30		

ORARIO	MARTEDI	VENERDI
9.10	<u>GESTANTI</u> - SCUOLA NUOTO	
10.10	<u>ACQUAGYM TOTAL BODY</u> - SCUOLA NUOTO	
11.00	SCUOLA NUOTO - NUOTO LIBERO	
12.00	NUOTO LIBERO	
13.10	SCUOLA NUOTO - NUOTO LIBERO	
14.00	SCUOLA NUOTO - NUOTO LIBERO	
14.50	SCUOLA NUOTO - NUOTO LIBERO	
15.40	SCUOLA NUOTO - <u>ACQUA CIRCUIT</u>	
16.30	SCUOLA NUOTO - <u>AVVIAMENTO NUOTO SYNCRO</u>	
17.20	SCUOLA NUOTO - <u>NUOTO SIRENA</u>	
18.10	SCUOLA NUOTO	
19.00	SCUOLA NUOTO	
19.50	SCUOLA NUOTO - NUOTO LIBERO	
20.40	<u>ACQUA TRAINING</u> - SCUOLA NUOTO - <u>APNEA</u>	
21.30	SCUOLA NUOTO - NUOTO LIBERO	

ORARIO	MERCOLEDI	SABATO
9.10	<u>ACQUASOFT</u> - N. LIBERO	NUOTO LIBERO
10.10	SCUOLA NUOTO - N. LIBERO	<u>ACQUA FLAP</u> - N. LIBERO
11.00	NUOTO LIBERO	<u>BABY NUOTO</u> - N. LIBERO
12.00	NUOTO LIBERO	
13.00	NUOTO LIBERO	
14.00	<u>ACQUA FLUID PILATES</u> NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO
14.50	SCUOLA NUOTO - NUOTO LIBERO	
15.40	SCUOLA NUOTO	
16.30	SCUOLA NUOTO	
17.20	SCUOLA NUOTO - <u>ACQUAGOAL</u>	
18.10	SCUOLA NUOTO	
19.00	SCUOLA NUOTO - NUOTO LIBERO	
19.50	<u>NUOTO MASTER</u>	

