

# PLANNING ATTIVITÀ 2018 • 2019

sala fitness e corsi

	lunedì		martedì		mercoledì		giovedì		venerdì		sabato	domenica
	sala	corsi	sala	corsi	sala	corsi	sala	corsi	sala	corsi	sala	sala
09:00												
09:15												
09:30												
09:45												
10:00		ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP		
10:15												
10:30		POSTURAL								POSTURAL		
10:45	ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP			
11:00												
11:15												
11:30												
11:45												
12:00												
12:15												
12:30		POSTURAL		POSTURAL				TONO		TONO		
12:45												
13:00		HIT										
13:15								POSTURAL				
13:30		POSTURAL		POSTURAL				TONO		TONO		
13:45												
14:00												
14:15												
14:30												
14:45												
15:00												
15:15												
15:30												
15:45												
16:00												
16:15												
16:30												
16:45												
17:00		ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP		
17:15												
17:30												
17:45												
18:00				CIRCUIT						CIRCUIT		
18:15												
18:30		TOTAL BODY						POSTURAL				
18:45	ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP		ABDOMINAL GROUP			
19:00												
19:15		CORE STABILITY		YOGA		BALANCE		DYNAMIC			YOGA	
19:30												
19:45												
20:00												
20:15		NEXT STEP		STRETCHING		TRAINING AUTOGENO						
20:30												
20:45												

Il programma esposto non è da intendersi definitivo. La Direzione si riserva la possibilità di modificare il Planning delle Attività per eventuali esigenze organizzative

**FisioSPORT**  
CIVITAS VITAE

Via Venzone 72/2 - 35142 Padova  
telefono 049 79 94 088

ORARIO SALA FITNESS

CORSI TONO (\*)

CORSI BODY&MIND (\*)

CORSI FUORI ABBONAMENTO OPEN

(\*) corsi OPEN su prenotazione

# PLANNING ATTIVITÀ 2018 • 2019

piscina

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica	
09:00								
09:15						<b>BEBÈ</b>		
09:30			<b>AQUAPOSTURAL</b>			<b>12-23 mesi</b>		
09:45						<b>BEBÈ</b>		
10:00			<b>AQUAPOSTURAL</b>			<b>24-36 mesi</b>		
10:15						<b>PSICOMOTRICITÀ</b>		
10:30								
10:45						<b>PSICOMOTRICITÀ</b>		
11:00								
11:15						<b>PSICOMOTRICITÀ</b>		
11:30								
11:45								
12:00								
12:15								
12:30								
12:45								
13:00								
13:15								
13:30								
13:45								
14:00			<b>SCUOLA NUOTO INFANZIA</b>	<b>SCUOLA NUOTO INFANZIA</b>				
14:15								
14:30								
14:45								
15:00			<b>A.F.A (individuale)</b>			<b>AQUARELAX</b>		
15:15								
15:30								
15:45								
16:00			<b>A.F.A (individuale)</b>		<b>SCUOLA NUOTO</b>			
16:15					<b>BEBÈ</b>			
16:30					<b>BEBÈ</b>			
16:45					<b>BEBÈ</b>			
17:00	<b>SCUOLA NUOTO</b>		<b>A.F.A (individuale)</b>		<b>BEBÈ</b>			
17:15					<b>12-23 mesi</b>			
17:30					<b>BEBÈ</b>			
17:45	<b>SCUOLA NUOTO</b>				<b>3-11 mesi</b>			
18:00								
18:15		<b>WATSU</b>						
18:30			<b>AQUARELAX</b>					
18:45								
19:00	<b>AQUAGYM</b>	<b>WATSU</b>			<b>AQUAGYM</b>			
19:15								
19:30								
19:45								
20:00		<b>WATER YOGA</b>						
20:15								
20:30								
20:45								

Il programma esposto non è da intendersi definitivo, e la Direzione si riserva la possibilità di modificare il Planning delle Attività per eventuali esigenze organizzative



Via Venzone 72/2 - 35142 Padova  
telefono 049 79 94 088

SCUOLE

CORSI BAMBINI

CORSI ADULTI

A.F.A. - Attività Fisica Adattata

RELAX