

# ORARI CORSI FITNESS E PISCINA VALIDI DAL 1 GIUGNO AL 1 LUGLIO 2017

## LUNEDÌ

## MARTEDÌ

## MERCOLEDÌ

## GIOVEDÌ

## VENERDÌ

## SABATO

13:30 14:15	CIRCUIT TONE	10:30 11:15	ACQUA FIT	10:30 11:30	PILATES	10:30 11:15	ACQUAGYM	10:30 11:30	PILATES	10:30 11:15	ACQUAGYM
14:15 14:30	ABS	10:30 11:15	FITBALL & BODY BAR	10:30 11:15	ACQUA GAG	10:30 11:15	GAG	10:30 11:15	ACQUA TONE	11:30 12:15	YOGA FLEX
13:45 14:30	ELASTIC BAND	13:45 14:30	GAG	13:30 14:15	PUMP	13:30 14:15	BOXE TRAINING	13:30 14:15	KILL KALORIES CIRCUIT	12:30 13:15	KILL KALORIES CIRCUIT
18:00 18:30	UPPER BODY	13:45 14:30	YOGA FLEX	13:30 14:15	FITBALL	13:45 14:30	GAG	13:45 14:30	ABS & TONE	<b>NUOTO LIBERO</b> 11:15 13:00 18:00 13:00 16:30 19:30	
18:30 19:15	KILL KALORIES CIRCUIT	17:45 18:00	ABS	14:15 14:30	ABS	17:45 18:00	ABS	18:30 19:15	TOTAL BODY WORKOUT	<b>CORSO DI NUOTO BAMBINI</b> LUNEDÌ - GIOVEDÌ 17:15 18:00 18:00 18:45	
18:45 19:30	ACQUAGYM	18:30 19:15	TOTAL BODY WORKOUT	18:30 19:15	PUMP	18:30 19:15	EXTREME GAG	18:45 19:30	POSTURALE	MARTEDÌ - VENERDÌ 17:15 18:00 18:00 18:45	
18:45 19:30	POSTURALE	19:00 19:45	FUNCTIONAL TRAINING	18:45 19:30	POSTURALE	19:00 19:45	FUNCTIONAL TRAINING	18:45 19:30	ACQUAGYM	MERCOLEDÌ - SABATO 16:30 17:15 17:15 18:00	
19:30 20:30	PILATES	19:00 20:00	<b>SPINNING</b>	18:45 19:30	ACQUAGYM	19:30 20:15	STEP DANCE	19:00 20:00	<b>SPINNING</b>	CORSO DI NUOTO ADULTI MARTEDÌ - GIOVEDÌ 18:45 20:15 20:15 21:00 21:00 21:45	
19:30 20:00	GAG	19:30 20:15	ACQUA TONE	19:30 20:00	GAG	19:30 20:15	ACQUA GAG	19:30 20:30	PILATES		
20:00 20:45	<b>ZUMBA</b> fitness	19:30 20:15	STEP DANCE	19:30 20:30	PILATES	20:45 21:30	TOTAL BODY CIRCUIT	19:30 20:00	STRENGTH		
20:15 21:00	ACQUAGYM	20:45 21:30	YOGA FLEX	20:00 20:15	ABS	<b>NUOTO LIBERO</b> 11:15 14:00 21:45 14:00 17:15 22:30		20:15 21:00	ACQUAGYM		
20:45 21:30	TOTAL BODY WORKOUT	<b>NUOTO LIBERO</b> 11:15 14:00 21:45 14:00 17:15 22:30		20:15 21:00	ACQUAGYM			20:30 21:15	CARDIO & TONE		
<b>NUOTO LIBERO</b> 10:00 17:15 21:00 17:15 20:15 22:30				20:30 21:15	CARDIO & TONE			<b>NUOTO LIBERO</b> 11:15 19:30 21:00 17:15 20:15 22:30			
				<b>NUOTO LIBERO</b> 11:15 18:00 19:30 16:30 18:45 20:15							
										21:00 22:30	

OLIWELL

PRENOTA I CORSI SU  
WWW.OLIWELL.IT

SALA CORSI 1 SALA CORSI 2

SALA CORSI 3 PISCINA

È OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE E L'ESIBIZIONE DELLO SCONTRINO ALL'ISTRUTTORE. IL PRESENTE ORARIO NON È VINCOLANTE E POTREBBE SUBIRE DELLE MODIFICHE PER MOTIVI ORGANIZZATIVI E MIGLIORATIVI DEL SERVIZIO.

IL CLUB OLIWELL È APERTO DAL LUNEDÌ AL SABATO CON I SEGUENTI ORARI:

LUNEDÌ/VENERDÌ 10:00/22:30, SABATO 10:00/20:00

IL LUNEDÌ DALLE 10 ALLE 12

L'INGRESSO È RISERVATO SOLO AI SOCI

