

CORSI FITNESS PALESTRA OASI UISP

Dal 23 settembre 2019 al 30 maggio 2020

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	
09:30-10:20	PILATES	AFA	PILATES	GINNASTICA POSTURALE	SOFT GYM	PILATES	09:30-10:20
10.20-11:10	GINNASTICA POSTURALE	POSTURAL TONE	DOLCE ATTESA	AFA	POSTURAL TONE	BODY TRAINING	10.20-11:10
11:10-12:00	CIRCUIT TRAINING		CIRCUIT TRAINING		PILATES IN GRAVIDANZA		11:30-12:20
13.10-14.00	BODY TRAINING	PILATES	13.00 YOGA	PILATES	13.00 YOGA		13.10-14.00
14.00-14.50			BODY TRAINING		BODY TRAINING		14.00-14.50
16.30-17.40	PILATES IN GRAVIDANZA						16.30-17.40
18:30-19:20	PILATES	POSTURAL TONE	PILATES	POSTURAL TONE	SALSA BACHATA da confermare		18:30-19:20
19:25-20:15	STEP WORKOUT	YOGA PRINCIPIANTI	STEP WORKOUT	STRETCHING FUNZIONALE	SALSA BACHATA da confermare		19:25-20:15
20:20-21:10	YOGA INTERMEDIO	20.40BODY TRAINING	YOGA INTERMEDIO	20.40BODY TRAINING			20:20-21:10
21.15-22.00							21.15-22.00

Per accedere ai corsi OASI UISP:

- **Obbligatorio il certificato medico non agonistico**
- **Tessera UISP assicurativa di € 12,00**
- **Acquisto abbonamento da 5, 10, 15 ingressi validi dal 23 Settembre al 30 Maggio 2020**

CORSI NUOTO E ACQUA-FITNESS OASI UISP

Dal 23 settembre 2019 al 30 maggio 2020

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	
09:00-09:50	ACQUA GYM		ACQUA GYM		ACQUA GYM	PRIMI PASSI 4-6 anni	09:00-09:50
09.50-10.40	ACQUA SOFT		ACQUA SOFT		ACQUA SOFT	PRIMI PASSI 3-5 anni	09.50-10.40
10:40-11:30	ACQUA GYM		ACQUA GYM	ACQUA BABY 0-24 mesi	ACQUA MAMMA (donne in gravidanza)	PRIMI PASSI 0-36 mesi	10:40-11:30
11:30-12:20				ACQUA MAMMA (donne in gravidanza)		PRIMI PASSI 3-5 anni	11:30-12:20
12:20-13:10	ACQUA MAMMA (donne in gravidanza)	DOLCE ATTESA (donne in gravidanza)				DOLCE ATTESA (donne in gravidanza)	12:20-13:10
13:10-14:00	ACQUA GYM	ACQUA BIKE	13:00 ACQUA GYM	ACQUA BIKE	13:00 ACQUA GYM	ACQUA GYM	13:10-14:00
14:00-14:50	ACQUA G.A.G.	ACQUA GYM	ACQUA BIKE	ACQUA G.A.G.	ACQUA BIKE	ACQUA BIKE	14:00-14:50
14:50-15:40						RAGAZZI 6-8 anni	14:50-15:40
15:40-16:30						RAGAZZI 6-8 anni	15:40-16:30
16:30-17:20	PRIMI PASSI 2-5 anni	PRIMI PASSI 3-5 anni	PRIMI PASSI 2-4 anni	ACQUA BABY 0-24 mesi	PRIMI PASSI 3-5 anni	PRIMI PASSI 3-5 anni	16:30-17:20
17:20-18:10	RAGAZZI 6-8 anni	PRIMI PASSI 3-5 anni	PRIMI PASSI 3-5 anni	PRIMI PASSI 4-6 anni	RAGAZZI 6-8 anni	PRIMI PASSI 0-36 mesi	17:20-18:10
18:10-19:00	RAGAZZI 6-8 anni	RAGAZZI 6-8 anni	RAGAZZI 6-8 anni	RAGAZZI 6-8 anni	RAGAZZI 6-8 anni		18:10-19:00
19:00-19:50	ACQUA GYM	ACQUA G.A.G.	ACQUA GYM	ACQUA GYM	ACQUA G.A.G.		19:00-19:50
19:50-20:40	ACQUA FITNESS	ACQUA BIKE	ACQUA FITNESS	ACQUA BIKE			19:50-20:40
20:40-21:30	ACQUA CIRCUIT	ACQUA GYM	ACQUA CIRCUIT				20:40-21:30

I corsi potranno subire variazioni in merito al numero degli iscritti