



Centro Sportivo "Santa Maria"

Via M.Boiardo 28 tel 06.7004762 - fax 06.70475457 w w w.sportsantamaria.it - info@sportsantamaria.it -

In caso di necessità la Direzione si riserva di effettuare variazioni agli orari ed al piano delle lezioni nei mesi di Settembre - Giugno - Luglio il piano potrebbe essere ridotto

Piano orario attività didattiche formula : polisportiva 2016 - 2017

(*) ORARIO DELLA FORMULA : SOLO MATTINA

Piscina

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
							dal 11/09/16 al 25/06/17
nuoto libero	07,00 - 08,15* 13,15 - 14,30*	07,00 - 14,30*	13,15 - 14,30*	07,00 - 14,30*	13,15 - 14,30*	08,00 - 14,00*	08,30 - 13,30*
assistito	19,35 - 22,30	19,35 - 21,30	19,30 - 21,30	19,35 - 21,30	19,35 - 22,30	18,30 - 20,00	
ginnastica in acqua	13,15 - 14,05* 18,55 - 19,45 19,45 - 20,35	09,20 - 10,10* 11,45 - 12,35* 13,15 - 14,05* 18,55 - 19,45 19,45 - 20,35	13,15 - 14,05* 18,55 - 19,45	09,20 - 10,10* 11,45 - 12,35* 13,15 - 14,05* 18,55 - 19,45 19,45 - 20,35	13,15 - 14,05* 18,55 - 19,45 19,45 - 20,35	09,00 - 09,50* 10,50 - 11,40* 12,40 - 13,30*	09,45 - 10,35* 12,00 - 12,50*
attività ludica natatoria per famiglie	per informazioni sulle modalità di accesso rivolgersi alla segreteria						08,30 - 13,30* (vasca piccola)

Sala pesi e cardio

fitness

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
							dal 11/09/16 al 25/06/17
sala attrezzi	07,00 - 14,30* 14,30 - 22,00	07,00 - 14,30* 14,30 - 22,00	08,30 - 14,30* 14,30 - 22,00	07,00 - 14,30* 14,30 - 22,00	08,30 - 14,30* 14,30 - 22,00	08,00 - 14,30* 14,30 - 20,00	08,30 - 13,30*

personal trainer

a pagamento su' appuntamento

Area Benessere e Relax

necessità di quota integrativa se non iscritti alla polisportiva

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
							dal 11/09/16 al 25/06/17
Saune a temperature diversificate							
bagno turco							
vasca idromassaggio							
docce emozionali							
percorso kneipp							
lettini relax riscaldati							
massaggi (a pagamento)	10,30 - 22,00	09,30 - 22,00	12,30 - 22,00	09,30 - 22,00	10,30 - 22,00	09,30 - 20,00	09,30 - 13,30

Corsi Fitness

Ora	Lunedì	sala	Martedì	sala	Mercoledì	sala	Giovedì	sala	Venerdì	sala	Sabato	sala	Domenica	sala
08:00	gag 30'	A*			stretch & mobility 30'	A*			addome 30'	A*				
08:45	total body	A*	stretch & mobility	A*	total body	A*	tone circuit	A*	pilates	A*				
08:45			corpo libero	B*			corpo libero	B*						
09:45	yoga flex	A*	gag 30'	A*	tone & stretch	A*	addome 30'	A*	tone & stretch	A*	stretch & mobility	A*	acqua fit	V*
10:45	posturale	A*	posturale	A*	posturale	A*	posturale	A*	posturale	A*	total body	A*	balance & tone	A*
10:45									corpo libero	B*				
11:45	posturale	A*	corpo libero	A*	posturale	A*	corpo libero	A*	posturale	A*	yoga flex	A*		
11:45									addome 30'	B*				
12:00													acqua fit	A*
12:30	pilates intro	A*	zumba	A*	pilates intro	A*	total body	A*	yoga flex	A*	spinning	C*		
13:30	balance & tone	A*	aerotone	A*	pilates advanced	A*	zumba	A*	tone circuit	A*				
13:30	intervall striding	C*							pilates advanced	B*				
14:30			anusara yoga	A	anusara yoga	B	anusara yoga	B						
18:30	flying 30'	A			flying 30'	A	total body	A						
18:30	spinning	C	spinning	C			spinning	C	spinnig	C				
19:00	zumba	A	total body	A	zumba	A			aero tone	A				
19:00	boot camp	B			intervall striding	C								
19:20					fit boxe	B								
19:30			functional circuit 40'	B			functional circuit 40'	A	addome 30'	B				
19:30							stretch 30'	B						
20:00	balance & tone	A	gag circuit 40'	A	zumba & tone	A	gag 30'	B	gag circuit 40'	A				
20:10	zumba & tone	B	pilates	B	postural back health	B	pilates	A	postural back health	B				

Note: per le lezioni di striding e spinning è necessaria la prenotazione in segreteria.

FUORI DALLA FORMULA FITNESS SONO DISPONIBILI DUE CORSI DI GINNASTICA GENERALE NEI GIORNI DI LUNEDI e GIOVEDI ALLE ORE 17,00 e 18,00