ORARIO IMPIANTO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
8.00-8.45		CORSO ADULTI		CORSO ADULTI			
8.45-9.30	CORSO ADULTI ACQUA FOBIA		CORSO ADULTI ACQUA FOBIA		CORSO ADULTI ACQUA FOBIA	CORSO ADULTI ACQUA FOBIA	
9.30-10.15						CORSO BAMBINI	CORSO ADULTI
10.15-11.00	ACQUABENESSERE	ACQUABENESSERE	ACQUABENESSERE	ACQUABENESSERE	ACQUABENESSERE	CORSO BAMBINI	
11.00-11.45	CORSO GESTANTI		CORSO GESTANTI		CORSO GESTANTI	CORSO BAMBINI CORSO NEONATALE	
11.45-12.30						CORSO NEONATALE	
13.15-14.00	CORSO ADULTI	CORSO ADULTI ACQUA FOBIA	CORSO ADULTI	CORSO ADULTI ACQUA FOBIA	CORSO ADULTI		
14.45-15.30		ACQUABENESSERE		ACQUABENESSERE			
15.30-16.15	CORSO BAMBINI	ACQUABENESSERE	CORSO BAMBINI	ACQUABENESSERE	CORSO BAMBINI		
16.15-17.00	CORSO BAMBINI	CORSO BAMBINI	CORSO BAMBINI	CORSO BAMBINI	CORSO BAMBINI	CORSO BAMBINI	
17.00-17.45	CORSO BAMBINI	CORSO BAMBINI	CORSO BAMBINI	CORSO BAMBINI	CORSO BAMBINI	CORSO BAMBINI	
17.45-18.30	CORSO BAMBINI	CORSO BAMBINI	CORSO BAMBINI	CORSO BAMBINI	CORSO BAMBINI		
18.30-19.15	CORSO RAGAZZI	CORSO RAGAZZI	CORSO RAGAZZI	CORSO RAGAZZI	CORSO RAGAZZI		
19.15-20.00		NUOTO MASTER		NUOTO MASTER			
20.00-20.45	CORSO ADULTI	CORSO ADULTI ACQUA FOBIA	CORSO ADULTI	CORSO ADULTI ACQUA FOBIA	CORSO ADULTI		
20.45-21.30	NUOTO MASTER JR.	CORSO ADULTI	NUOTO MASTER JR.	CORSO ADULTI	NUOTO MASTER JR.		

Il **CORSO NEONATALE** ha una durata di 35 minuti

SALA ATTREZZI

Lunedì-Venerdì 6.30-17.30 accesso libero
Lunedì-Venerdì 17.45-21.30 accesso a prenotazione
Sabato 8.30-18.30 accesso libero
Domenica 8.30-13.30 accesso libero

LIBERA BALNEAZIONE

Lunedì - Venerdì	Sabato	Domenica
6.30 - 7.15		
7.15 - 8.00		
8.00 - 8.45	8.00 - 8.45	
8.45 - 9.30	8.45 - 9.30	8.45 - 9.30
9.30 - 10.15		9.30 - 10.15
10.15 - 11.00		10.15 - 11.00
11.00 - 11.45		11.00 - 11.45
11.45 - 12.30	11.45 - 12.30	11.45 - 12.30
12.30 - 13.15	12.30 - 13.15	12.30 - 13.15
13.15 - 14.00	13.15 - 14.00	
14.00 - 14.45	14.00 - 14.45	
14.45 - 15.30	14.45 - 15.30	
15.30 - 16.15	15.30 - 16.15	
17.45 - 18.30		
18.30 - 19.15		
19.15 - 20.00		
20.00 - 20.45		
20.45 - 21.30		

FOLTZER ACQUA & FITNESS

IN FORMA TUTTO L'ANNO

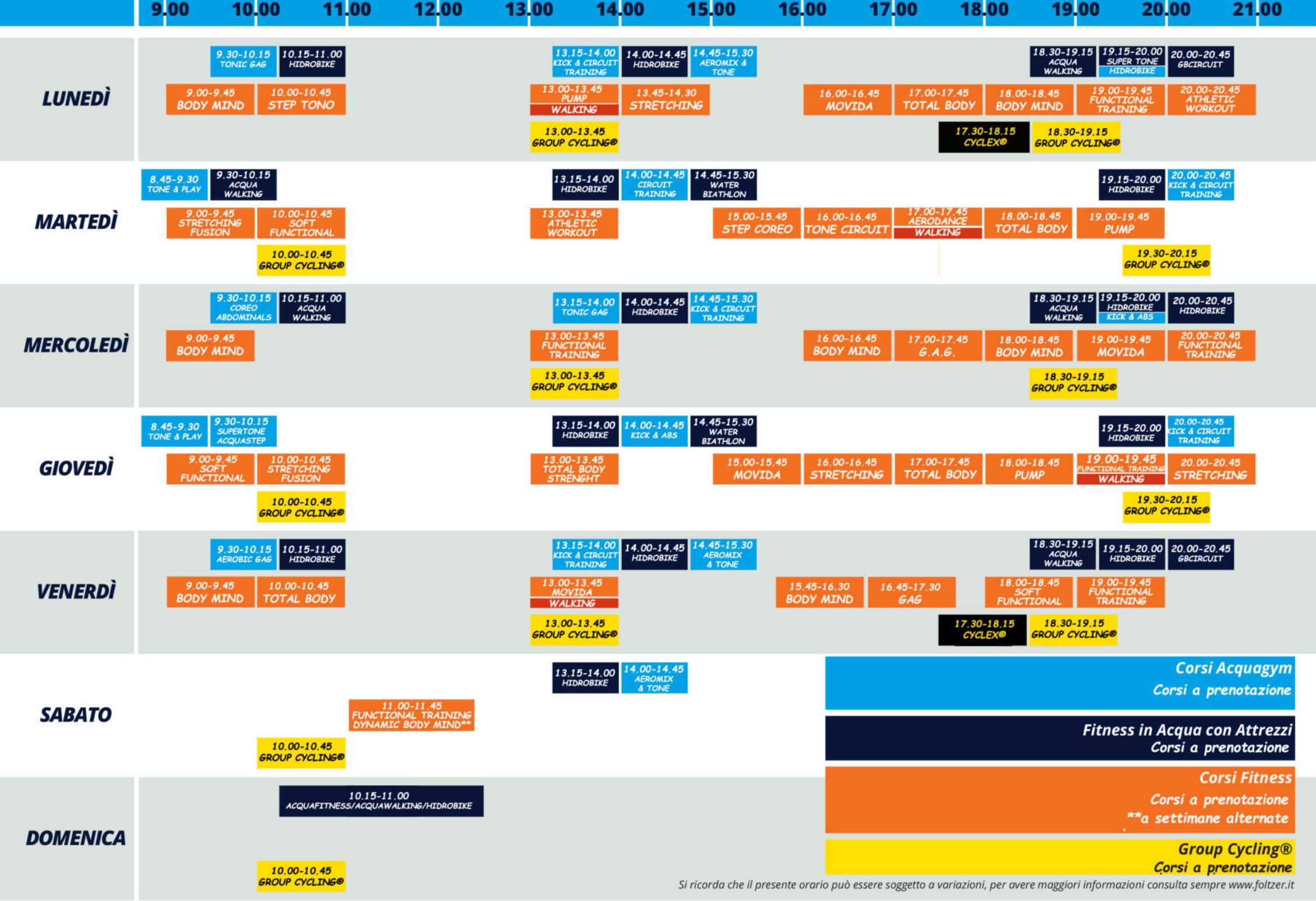
FOLTZER ACQUA & FITNESS
Società Sportiva Dilettantistica a Responsabilità Limitata

RIPARTIAMO SICURI
INSIEME

ESPERTI IN BENESSERE

Mensile a partire da **39 euro al mese**

Foltzer S.S.D. a R.L. Piazzale Emilio Guerra 16159 – Genova (Cerosa-Rivarolo)
Tel 0104694637 Cell 3664878610 email: info@foltzer.it sito:www.foltzer.it


9.00 10.00 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00
LUNEDÌ
9.30-10.15 TONIC GAG
10.15-11.00 HIDROBIKE
9.00-9.45 BODY MIND
10.00-10.45 STEP TONO
13.15-14.00 KICK & CIRCUIT TRAINING
14.00-14.45 HIDROBIKE
14.45-15.30 AEROMIX & TONE
13.00-13.45 PUMP WALKING
13.45-14.30 STRETCHING
13.00-13.45 GROUP CYCLING®
18.30-19.15 ACQUA WALKING
19.15-20.00 SUPER TONE HIDROBIKE
20.00-20.45 GBCIRCUIT
16.00-16.45 MOVIDA
17.00-17.45 TOTAL BODY
18.00-18.45 BODY MIND
19.00-19.45 FUNCTIONAL TRAINING
20.00-20.45 ATHLETIC WORKOUT
17.30-18.15 CYCLEX®
18.30-19.15 GROUP CYCLING®
MARTEDÌ
8.45-9.30 TONE & PLAY
9.30-10.15 ACQUA WALKING
9.00-9.45 STRETCHING FUSION
10.00-10.45 SOFT FUNCTIONAL
10.00-10.45 GROUP CYCLING®
13.15-14.00 HIDROBIKE
14.00-14.45 CIRCUIT TRAINING
14.45-15.30 WATER BIATHLON
13.00-13.45 ATHLETIC WORKOUT
15.00-15.45 STEP COREO
16.00-16.45 TONE CIRCUIT
17.00-17.45 AERODANCE WALKING
18.00-18.45 TOTAL BODY
19.00-19.45 PUMP
19.15-20.00 HIDROBIKE
20.00-20.45 KICK & CIRCUIT TRAINING
19.30-20.15 GROUP CYCLING®
MERCOLEDÌ
9.30-10.15 COREO ABDOMINALS
10.15-11.00 ACQUA WALKING
9.00-9.45 BODY MIND
13.15-14.00 TONIC GAG
14.00-14.45 HIDROBIKE
14.45-15.30 KICK & CIRCUIT TRAINING
13.00-13.45 FUNCTIONAL TRAINING
13.00-13.45 GROUP CYCLING®
16.00-16.45 BODY MIND
17.00-17.45 G.A.G.
18.00-18.45 BODY MIND
19.00-19.45 MOVIDA
20.00-20.45 FUNCTIONAL TRAINING
18.30-19.15 ACQUA WALKING
19.15-20.00 HIDROBIKE KICK & ABS
20.00-20.45 HIDROBIKE
18.30-19.15 GROUP CYCLING®
GIOVEDÌ
8.45-9.30 TONE & PLAY
9.30-10.15 SUPERTONE ACQUASTEP
9.00-9.45 SOFT FUNCTIONAL
10.00-10.45 STRETCHING FUSION
10.00-10.45 GROUP CYCLING®
13.15-14.00 HIDROBIKE
14.00-14.45 KICK & ABS
14.45-15.30 WATER BIATHLON
13.00-13.45 TOTAL BODY STRENGHT
15.00-15.45 MOVIDA
16.00-16.45 STRETCHING
17.00-17.45 TOTAL BODY
18.00-18.45 PUMP
19.00-19.45 FUNCTIONAL TRAINING WALKING
20.00-20.45 STRETCHING
19.15-20.00 HIDROBIKE
20.00-20.45 KICK & CIRCUIT TRAINING
19.30-20.15 GROUP CYCLING®
VENERDÌ
9.30-10.15 AEROBIC GAG
10.15-11.00 HIDROBIKE
9.00-9.45 BODY MIND
10.00-10.45 TOTAL BODY
13.15-14.00 KICK & CIRCUIT TRAINING
14.00-14.45 HIDROBIKE
14.45-15.30 AEROMIX & TONE
13.00-13.45 MOVIDA WALKING
13.00-13.45 GROUP CYCLING®
15.45-16.30 BODY MIND
16.45-17.30 GAG
18.00-18.45 SOFT FUNCTIONAL
19.00-19.45 FUNCTIONAL TRAINING
17.30-18.15 CYCLEX®
18.30-19.15 GROUP CYCLING®
18.30-19.15 ACQUA WALKING
19.15-20.00 HIDROBIKE
20.00-20.45 GBCIRCUIT
SABATO
13.15-14.00 HIDROBIKE
14.00-14.45 AEROMIX & TONE
11.00-11.45 FUNCTIONAL TRAINING DYNAMIC BODY MIND**
10.00-10.45 GROUP CYCLING®
DOMENICA
10.15-11.00 ACQUAFITNESS/ACQUAWALKING/HIDROBIKE
10.00-10.45 GROUP CYCLING®
Corsi Acquagym
Corsi a prenotazione
Fitness in Acqua con Attrezzi
Corsi a prenotazione
Corsi Fitness
Corsi a prenotazione
**a settimane alternate
Group Cycling®
Corsi a prenotazione
Si ricorda che il presente orario può essere soggetto a variazioni, per avere maggiori informazioni consulta sempre www.foltzer.it