

# NUOTO BAMBINI

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
15:30 – 16:15 Corso Bambini		15:30 – 16:15 Corso Bambini		15:30 – 16:15 Corso Bambini
16:15 – 17:00 Corso Bambini	16:15 – 17:00 Corso Bambini	16:15 – 17:00 Corso Bambini	16:15 – 17:00 Corso Bambini	16:15 – 17:00 Corso Bambini
17:00 – 17:45 Corso Bambini	17:00 – 17:45 Corso Bambini	17:00 – 17:45 Corso Bambini	17:00 – 17:45 Corso Bambini	17:00 – 17:45 Corso Bambini
17:45 – 18:30 Corso Bambini	17:45 – 18:30 Corso Bambini	17:45 – 18:30 Corso Bambini	17:45 – 18:30 Corso Bambini	17:45 – 18:30 Corso Bambini
17:45 – 18:30 Preagonistica	17:45 – 18:30 Preagonistica	17:45 – 18:30 Preagonistica	17:45 – 18:30 Preagonistica	17:45 – 18:30 Preagonistica
18:30 – 19:15 Agonistica	18:30 – 19:15 Agonistica	18:30 – 19:15 Agonistica	18:30 – 19:15 Agonistica	18:30 – 19:15 Agonistica
19:15 – 20:00 Agonistica	19:15 – 20:00 Agonistica	19:15 – 20:00 Agonistica	19:15 – 20:00 Agonistica	19:15 – 20:00 Agonistica

11:00 – 11:35 Corso Neonatale	11:00 – 11:45 Corso Bambini
11:40 – 12:15 Corso Neonatale	
09:30 – 10:15 Corso Bambini	16:15 – 17:00 Corso Bambini
10:15 – 11:00 Corso Bambini	17:00 – 17:45 Corso Bambini

## ORARIO IMPIANTO

### SALA ATTREZZI

Tutti i corsi in sala attrezzi sono a prenotazione

Dal Lunedì al Venerdì:  
Sabato:  
Domenica:

Dalle 6:30 alle 21:30  
Corsi OMNIA dalle 13:00 alle 14:00  
Dalle 8:30 alle 18:30  
Dalle 8:30 alle 13:30

### LIBERA BALNEAZIONE

Turni di 45 minuti a prenotazione

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
9:30 - 10:15	9:30 - 10:15	9:30 - 10:15
10:15 - 11:00	10:15 - 11:00	10:15 - 11:00
11:00 - 11:45	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	
16:15 - 17:00	16:15 - 17:00	
17:00 - 17:45	17:00 - 17:45	
17:45 - 18:30	17:45 - 18:30	
18:30 - 19:15		
19:15 - 20:00		
20:00 - 20:45		
20:45 - 21:30		

L'accesso alle attività del centro seguirà le linee guida di prevenzione del COVID-19  
prevista dal DPCM in vigore



Foltzer S.S.D. a R.L. Piazzale Emilio Guerra 1 16159 – Genova (Cerosa-Rivarolo)  
Tel.0104694637 Cell 3664878610 email: info@foltzer.it sito:www.foltzer.it

# 2022-2023



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	8:45 - 9:30 AcquaFitness		8:45 - 9:30 AcquaFitness				8:45 - 9:30 Corso Adulti Acqua fobia	8:45 - 9:30 Corso Adulti	8:45 - 9:30 Corso Adulti Acqua fobia	8:45 - 9:30 Corso Adulti	8:45 - 9:30 Corso Adulti Acqua fobia	8:45 - 9:30 Corso Adulti Acqua fobia	
9:30 - 10:15 AcquaFitness	9:30 - 10:15 AcquaWalking	9:30 - 10:15 AcquaFitness	9:30 - 10:15 AcquaFitness Hidrostep	9:30 - 10:15 AcquaFitness									9:30 - 10:15 Corso Adulti
		10:15 - 11:00 AcquaWalking		10:15 - 11:00 Hidrobike		10:15 - 11:00 HB-GYM-AW	10:15 - 11:00 Acquabenessere	10:15 - 11:00 Acquabenessere	10:15 - 11:00 Acquabenessere	10:15 - 11:00 Acquabenessere	10:15 - 11:00 Acquabenessere		
							11:00 - 11:45 Gestanti		11:00 - 11:45 Gestanti		11:00 - 11:45 Gestanti		
13:15 - 14:00 AcquaFitness	13:15 - 14:00 Hidrobike	13:15 - 14:00 AcquaFitness	13:15 - 14:00 AcquaWalking	13:15 - 14:00 AcquaFitness	13:15 - 14:00 Hidrobike		13:15 - 14:00 Corso Adulti	13:15 - 14:00 Corso Adulti Acqua fobia	13:15 - 14:00 Corso Adulti	13:15 - 14:00 Corso Adulti Acqua fobia	13:15 - 14:00 Corso Adulti		
14:00 - 14:45 Hidrobike	14:00 - 14:45 AcquaFitness	14:00 - 14:45 Hidrobike	14:00 - 14:45 AcquaFitness	14:00 - 14:45 Hidrobike	14:00 - 14:45 AcquaFitness								
14:45 - 15:30 AcquaFitness	14:45 - 15:30 AcquaWalking	14:45 - 15:30 AcquaFitness	14:45 - 15:30 Hidrobike	14:45 - 15:30 AcquaFitness				15:30 - 16:15 Acquabenessere		15:30 - 16:15 Acquabenessere			
18:30 - 19:15 AcquaWalking		18:30 - 19:15 AcquaWalking		18:30 - 19:15 AcquaWalking			18:30-19:15 Corso Ragazzi	18:30-19:15 Corso Ragazzi	18:30-19:15 Corso Ragazzi	18:30-19:15 Corso Ragazzi	18:30-19:15 Corso Ragazzi		
19:15 - 20:00 Hidrobike AcquaFitness	19:15 - 20:00 Hidrobike	19:15 - 20:00 AcquaFitness	19:15 - 20:00 Hidrobike	19:15 - 20:00 Hidrobike				19:15 - 20:00 Nuoto Master		19:15 - 20:00 Nuoto Master			
20:00 - 20:45 Gym:Byke Circuit	20:00 - 20:45 AcquaFitness		20:00 - 20:45 AcquaFitness	20:00 - 20:45 Gym:Byke Circuit			20:00 - 20:45 Corso Adulti	20:00 - 20:45 Corso Adulti Acqua fobia	20:00 - 20:45 Corso Adulti	20:00 - 20:45 Corso Adulti Acqua fobia	20:00 - 20:45 Corso Adulti		
							20:45 - 21:30 Nuoto Master Jr	20:45 - 21:30 Corso Adulti	20:45 - 21:30 Nuoto Master Jr	20:45 - 21:30 Corso Adulti	20:45 - 21:30 Nuoto Master Jr		
FITNESS IN ACQUA													
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
08:00 - 08:45 Attività Fisica Adattata - ASL3		08:00 - 08:45 Attività Fisica Adattata - ASL3											
09:00 - 09:45 Body Mind	09:00 - 09:45 Mobilità e Stretching	09:00 - 09:30 Up body	09:00 - 09:45 Vertebrale e Stretching	09:00 - 09:45 Body Mind									
10:00 - 10:45 Functional Training	10:00 - 10:45 G.A.G.	09:30 - 10:15 Walking	10:00 - 10:45 Functional Training	10:00 - 10:45 Pump				10:00 - 10:45 Biking Program*		10:00 - 10:45 Biking Program*		10:00 - 10:45 Biking Program*	
11:00 - 11:45 Attività Fisica Adattata - ASL3		11:00 - 11:45 Attività Fisica Adattata - ASL3			11:00 - 11:45 Functional Training								
13:00 - 13:45 Walking	13:00 - 13:45 Body Mind	13:00 - 13:45 Pump	13:00 - 13:45 Functional Training	13:00 - 13:45 G.A.G.			12:30 - 13:15 Biking Program*	12:30 - 13:15 Biking Program*					
				14:00 - 14:45 Movida Fitness			13:15 - 14:00 Biking Program*	13:15 - 14:00 Biking Program*					
				15:00 - 15:30 GAG									
	15:00 - 15:45 Tone Circuit	15:00 - 15:45 FIT BOXE	15:00 - 15:45 Tone Circuit	15:00 - 15:30 GAG									
16:00 - 16:45 Movida Fitness	16:00 - 16:30 GAG	16:00 - 16:45 Body Mind	16:00 - 16:30 GAG	16:00 - 16:30 C. Training									
	16:30 - 17:00 Up body	16:30 - 17:00 Up body	16:30 - 17:00 Up body	16:30 - 17:00 M. Stretch									
17:00 - 17:45 Tone Circuit	17:00 - 17:30 C. Training	17:00 - 17:45 G.A.G.	17:00 - 17:45 Walking	17:00 - 17:45 Body Mind			17:30 - 18:15 Biking Program*			17:30 - 18:15 Biking Program*			
18:00 - 18:45 Body Mind	17:30 - 18:15 Mobilità e Stretching	18:00 - 18:45 Body Mind	18:00 - 18:45 Core training	18:00 - 18:45 Pump			18:30 - 19:15 Biking Program*						
19:00 - 19:45 FIT BOXE	18:30 - 19:15 Pump	19:00 - 19:45 Movida Fitness	19:00 - 19:45 G.A.G.	19:00 - 19:45 Functional Training				19:00 - 19:45 Biking Program*				19:00 - 19:45 Biking Program*	
20:00 - 20:45 F. Training	19:30 - 20:15 Walking	20:00 - 20:45 Pump	20:00 - 20:45 FIT BOXE					19:30 - 20:15 Biking Program*		19:30 - 20:15 Biking Program*			
CORSI FITNESS							BIKING PROGRAM®						