

NUOTO BAMBINI

15:30 - 16:15 Corso Bambini	16:15 - 17:00 Corso Bambini	17:00 - 17:45 Corso Bambini	17:45 - 18:30 Corso Bambini	17:45 - 18:30 Preagonistica	18:30 - 19:15 Agonistica	19:15 - 20:00 Agonistica
16:15 - 17:00 Corso Bambini	17:00 - 17:45 Corso Bambini	17:45 - 18:30 Corso Bambini	17:45 - 18:30 Preagonistica	18:30 - 19:15 Agonistica	19:15 - 20:00 Agonistica	19:15 - 20:00 Agonistica
17:00 - 17:45 Corso Bambini	17:45 - 18:30 Corso Bambini	17:45 - 18:30 Preagonistica	18:30 - 19:15 Agonistica	19:15 - 20:00 Agonistica	19:15 - 20:00 Agonistica	19:15 - 20:00 Agonistica
17:45 - 18:30 Corso Bambini	17:45 - 18:30 Preagonistica	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

11:40 - 12:15
Corso Neonatale

11:00 - 11:45
Corso Bambini

11:00 - 11:35
Corso Neonatale

10:15 - 11:00
Corso Bambini

09:30 - 10:15
Corso Bambini

15:30 - 16:15
Corso Bambini

16:15 - 17:00
Corso Bambini

17:00 - 17:45
Corso Bambini

17:45 - 18:30
Corso Bambini

17:45 - 18:30
Preagonistica

18:30 - 19:15
Agonistica

19:15 - 20:00
Agonistica

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
--------	---------	-----------	---------	---------	--------	----------

ORARIO IMPIANTO

SALA ATTREZZI

Accesso libero alla sala attrezzi con tessera

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

6:30 - 7:15

7:15 - 8:00

8:00 - 8:45

8:45 - 9:30

9:30 - 10:15

10:15 - 11:00

11:00 - 11:45

11:45 - 12:30

12:30 - 13:15

13:15 - 14:00

14:00 - 14:45

14:45 - 15:30

15:30 - 16:15

16:15 - 17:00

17:00 - 17:45

17:45 - 18:30

18:30 - 19:15

19:15 - 20:00

20:00 - 20:45

20:45 - 21:30

Sabato

8:00 - 8:45

8:45 - 9:30

9:30 - 10:15

10:15 - 11:00

11:00 - 11:45

11:45 - 12:30

12:30 - 13:15

13:15 - 14:00

14:00 - 14:45

14:45 - 15:30

15:30 - 16:15

16:15 - 17:00

17:00 - 17:45

17:45 - 18:30

Domenica

9:30 - 10:15

10:15 - 11:00

11:00 - 11:45

11:45 - 12:30

12:30 - 13:15



FOLTZERONE
ACQUA & FITNESS
Società Sportiva Dilettantistica a Responsabilità Limitata

1 CENTRO, 1 PREZZO!
PISCINA E PALESTRA

FOLTZERONE
ACQUA & FITNESS

FOLTZER ACQUA & FITNESS

Piazzale E. Guerra 1 - 16159 - Genova (a pochi passi dalla stazione Certosa Brini)

www.foltzer.it

IL TUO CENTRO SPORTIVO A CERTOSA

Foltzer S.S.D.a R.L. Piazzale Emilio Guerra 1 16159 - Genova (Certosa)
Tel.0104694637 Cell. WA 3664878610 info@foltzer.it www.foltzer.it

FITNESS IN ACQUA							NUOTO ADULTI						
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			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		
		10:15 - 11:00 AcquaWalking		10:15 - 11:00 Hidrobike			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			15:30 - 16:15 Acquabenessere		15:30 - 16:15 Acquabenessere			
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									
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 Hidrobike 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 Hidrobike	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		
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 Walking	09:00 - 09:45 Mobilità e Stretching	09:00 - 09:45 Body Mind				10:00 - 10:45 Biking Program*		10:00 - 10:45 Biking Program*		10:00 - 10:45 Biking Program*	
10:00 - 10:45 Functional Training	10:00 - 10:45 G.A.G.	10:30 - 11:00 Stretching	10:00 - 10:45 Functional Training	10:00 - 10:45 Pump	10:00 - 11:00 X BOXE								
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.			13:00 - 13:45 Biking Program*				13:00 - 13:45 Biking Program*		
				14:00 - 14:45 Movida Fitness									
	15:00 - 15:45 Tone Circuit	15:00 - 15:45 X BOXE	15:00 - 15:45 Tone Circuit	15:00 - 15:30 GAG	15:30 - 16:00 Up body								
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 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				19:30 - 20:15 Biking Program*		19:00 - 19:45 Biking Program*		19:00 - 19:45 Biking Program*	
20:00 20:45 F. Training	19:30 - 20:15 Body Mind	20:00 - 20:45 Pump	20:00 - 20:45 FIT BOXE	20:00 - 21:30 SALSA & BACHATA							20:00 - 20:45 Biking Program*		

FITNESS IN ACQUA

NUOTO ADULTI

CORSI FITNESS

BIKING PROGRAM®