

Orario :
 Lunedì - Venerdì 07.00 - 22.00
 Sabato 07.00 - 19.00
 Domenica 09.00 - 19.00



SE VUOI SCIARE, TI DEVI ALLENARE...PREPARAZIONE ATLETICA PER LA PRE-SCIISTICA: CHIEDICI COME!



Per info e prenotazioni:
 06.6536995 - 06.6535901
 info@freetime.org
 www.freetimesportingclub.net

LUNEDI'			
ORARIO	LEZIONE	ISTRUTTORE	PALESTRA
07.15-08.15	Funzionale	Massimo	D
07.15-08.05	Switching	Tony	A
09.00-10.00	Pilates	Claudia	C
09.00-10.00	Funzionale	Loredana	D
09.00-09.50	*HYDROBIKE	MANOLA	VASCA PICCOLA
10.00-11.00	X-Tempo	Ilio	C
10.00-10.50	AQUAFIT	MANOLA	VASCA GRANDE
11.00-12.00	Soft Gym	Ilio	C
11.15-12.15	*CORSO PREMAMAN	Cristina	VASCA PICCOLA
12.15-13.15	*CORSO PREMAMAN	Cristina	VASCA PICCOLA
13.45-14.45	Funzionale	Riccardo	C
13.50-14.40	AQUAFIT	SONIA	VASCA GRANDE
16.30-18.30	*Danza	Michela	D
17.30-18.30	Pump	Alex	C
18.15-19.00	*HYDROBIKE	MANOLA	VASCA PICCOLA
18.30-19.30	30' STRONG BY ZUMBA	Loredana	C
18.30-19.30	Step	Alex	D
19.00-19.50	AQUAFIT	ISABEL	VASCA PICCOLA
19.00-20.00	Posturale	Massimo	E
19.30-20.30	Funzionale	Riccardo	C
19.30-20.30	Spinning	Loredana	Spinning
20.00-21.00	Aereal Body	Eleonora	D

MARTEDI'			
ORARIO	LEZIONE	ISTRUTTORE	PALESTRA
07.15-08.15	Spinning	Elisabetta	Spinning
09.00-10.00	Posturale	Alessio	C
09.10-10.00	Switching	Tony	A
10.00-11.00	S.V.C	Gianluca	C
11.00-12.00	TRX	Loredana	D
11.10-12.00	AQUAFIT	GIANLUCA	VASCA GRANDE
11.10-12.00	Switching	Alessio	A
13.30-14.30	Pilates	Manuela	C
13.45-14.45	Spinning	Loredana	Spinning
14.40-15.30	Switching	Alessio	A
18.20-19.20	Total Body	Ilio	C
18.15-19.15	Piloxing	Valeria	D
18.50-19.40	AQUAFIT	MANOLA	VASCA GRANDE
19.20-20.10	Striding	Valeria	D
19.45-20.30	AQUASTRONG	ILIO	VASCA PICCOLA
20.00-22.00	*Difesa personale	Andrea/ Riccardo	C

(*extra)

MERCOLEDI'			
ORARIO	LEZIONE	ISTRUTTORE	PALESTRA
07.15-08.05	Striding	Martina	D
09.00-10.00	Pilates	Claudia	C
09.00-10.00	Funzionale	Massimo	D
09.00-09.50	*HYDROBIKE	MANOLA	VASCA PICCOLA
10.00-11.00	AKI Pump	Ilio	C
10.30-11.30	Soft Gym	Massimo	D
11.00-12.00	Zumba	Ilio	C
13.30-14.30	**TRX	Antonella	D
13.50-14.40	AQUAFIT	TOMMASO	VASCA GRANDE
16.30-18.30	*Danza	Michela	D
18.30-19.30	Tone	Loredana	C
18.30-19.30	FIT4TIME	Massimo	D
18.50-19.40	AQUAFIT	ISABEL	VASCA GRANDE
19.00-20.00	Pilates	Laura	E
19.30-20.30	Funzionale	Riccardo	C
19.30-20.30	Antigravity	Eleonora	D
19.30-20.30	Spinning	Loredana	Spinning
20.30-21.30	Aereal Body	Eleonora	D

(*extra)

GIOVEDI'			
ORARIO	LEZIONE	ISTRUTTORE	PALESTRA
07.15-08.15	Funzionale	Massimo	D
09.00-10.00	Posturale	Alessio	C
09.10-10.00	Switching	Tony	A
10.00-11.00	S.V.C	Gianluca	C
10.00-10.50	AQUAFIT	TOMMASO	VASCA GRANDE
11.00-12.00	Pilates	Manuela	C
11.10-12.00	Switching	Alessio	A
11.15-12.15	*CORSO PREMAMAN	Cristina	VASCA PICCOLA
12.15-13.15	*CORSO PREMAMAN	Cristina	VASCA PICCOLA
13.30-14.30	Pilates	Manuela	C
13.45-14.45	Spinning	Loredana	Spinning
14.40-15.30	Switching	Alessio	A
16.50-17.50	*Zumba Kids	Angelica	C
18.15-19.00	*HYDROBIKE	MANOLA	VASCA PICCOLA
18.15-19.15	Piloxing	Valeria	D
18.30-19.30	Posturale	Massimo	E
19.00-19.50	AQUAFIT	MANOLA	VASCA PICCOLA
19.00-19.50	Striding	Valeria	D
20.00-21.00	Funzionale	Massimo	D
20.00-22.00	*Difesa personale	Andrea/	C

(*extra)

VENERDI'			
ORARIO	LEZIONE	ISTRUTTORE	PALESTRA
07.15-08.15	Spinning	Elisabetta	Spinning
07.15-08.05	Switching	Tony	A
09.00-10.00	Pilates	Claudia	C
09.00-10.00	Funzionale	Loredana	D
10.00-11.00	Tabata	Ilio	C
11.00-12.00	G.A.G.	Ilio	C
11.10-12.00	AQUAFIT	MANOLA	VASCA GRANDE
13.45-14.45	Funzionale	Riccardo	C
13.50-14.40	*HYDROBIKE	TOMMASO	VASCA PICCOLA
16.30-18.30	*Danza	Michela	D
17.30-18.30	Total Body	Alex	C
18.30-19.30	Revolving-TRX	Loredana	D
18.30-19.30	Pump	Alex	C
18.50-19.40	AQUAFIT	FABIOLA	VASCA GRANDE
19.00-20.00	Pilates	Laura	E
19.30-20.30	Spinning	Loredana	Spinning
19.30-20.30	Funzionale	Riccardo	C

(*extra)

SABATO			
ORARIO	LEZIONE	ISTRUTTORE	PALESTRA
09.00-10.00	Posturale	Massimo	C
08.50-09.40	AQUAFIT	FABIOLA	VASCA GRANDE
10.00-11.00	Pilates	Claudia	C
11.00-12.00	STRONG BY ZUMBA	Loredana/Ilio	C
11.00-12.00	Spinning	Fabio	Spinning
12.00-13.00	Funzionale	Massimo	D
15.30-16.30	*Balli latini	Personal Dancer	C

DOMENICA			
ORARIO	LEZIONE	ISTRUTTORE	PALESTRA
10.30-11.30	Posturale	Laura	C
11.00-11.50	Striding	Alessandra/Barbara	D
10.30-11.20	AQUAFIT	A ROTAZIONE	VASCA GRANDE
11.30-12.30	Total Body	Laura	C

(*extra)

NUOTO GUIDATO mattina

DAL LUNEDI' AL GIOVEDI' 09.00 - 10.00 Intermedio/avanzato
 MAR / GIO 07.15 - 08.15 Intermedio/avanzato
 VENERDI 08.30 - 09.30 Intermedio/avanzato

NUOTO GUIDATO pomeriggio

Dal LUN al VEN 19.30-20.30 Intermedio/Avanzato
 MARTEDI 14.00-15.00 Intermedio/Avanzato
 SABATO 12.30 -13.30 Intermedio/avanzato

ORARIO NUOTO MASTER

MAR/MERC/VEN 19.45 - 21.15
 SABATO 12.30 - 14.00

sei un principiante? Passa in segreteria per ulteriori informazioni!

(**La lezione di TRX verrà svolta a mercoledì alterni in sala D. Chiedi al desk o controlla sul nostro sito web)

Lezioni con obbligo di prenotazione: Spinning, Striding, TRX, Antigravity yoga, True Power Yoga, Campo da squash, Aquafitness (vasca piccola)

La Direzione si riserva la facoltà di modificare gli orari di apertura e chiusura del Centro, la programmazione dei corsi e quella degli istruttori per esigenze organizzative.

NUOTO LIBERO							
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
Orario/Corsie*	07.00 - 09.00 (5)	07.00 - 08.15 (3)	07.00 - 09.00 (5)	07.00 - 08.15 (3)	07.00 - 08.30 (5)	07.00 - 09.45 (5)	09.00 - 11.20 (5)
Orario/Corsie*	09.00 - 11.00 (3)	08.15 - 09.00 (5)	09.00 - 10.00 (3)	08.15 - 09.00 (5)	08.30 - 09.30 (3)	09.45 - 11.00 (1)	10.30 - 11.30 (3)
Orario/Corsie*	11.00 - 13.30 (5)	09.00 - 11.10 (4)	10.00 - 13.50 (5)	09.00 - 11.00 (3)	09.30 - 11.10 (4)	Scuola Nuoto	11.30 - 19.00 (5)
Orario/Corsie*	13.30 - 14.40 (2)	11.10 - 12.00 (3)	13.50 - 14.40 (3)	11.00 - 13.30 (5)	11.10 - 12.00 (3)	12.30 - 13.30 (2)	
Orario/Corsie*	14.40 - 16.00 (5)	12.00 - 14.00 (5)	14.40 - 16.00 (5)	13.30 - 14.30 (3)	12.00 - 16.30 (5)	13.30 - 14.30 (4)	
Orario/Corsie*	16.00-16.30 (2)	14.00 - 15.00 (3)	16.00 - 17.00 (4)	14.30 - 16.00 (5)	Scuola Nuoto	14.30 - 17.30 (5)	
Orario/Corsie*	Scuola Nuoto	15.00 - 16.30 (5)	Scuola Nuoto	16.00 - 16.30 (2)	20.30 - 21.30 (2)	Pallanuoto Master	
Orario/Corsie*	19.30 - 20.30 (2)	Scuola Nuoto	19.45 - 21.00 (2)	Scuola Nuoto	21.30 - 22.00 (5)		
Orario/Corsie*	Pallanuoto Master	20.30 - 21.30 (2)	21.00 - 22.00 (5)	Pallanuoto Master			
Orario/Corsie*		21.30 - 22.00 (5)					