

attività con  
sovraccarichi  
e resistenze  
finalizzate al  
benessere fisico

# SWIMGYM

LA PALESTRA DELLA PISCINA DEL CENTRO



LUNEDI

MARTEDI

MERCOLEDI

GIOVEDI

VENERDI

9<sup>30</sup>

*Ginnastica  
per tutti*

*Ginnastica  
per tutti*

*Ginnastica  
per tutti*

9<sup>30</sup>

10<sup>30</sup>

*Ginnastica  
per tutti*

*Ginnastica  
per tutti*

*Ginnastica  
per tutti*

10<sup>30</sup>

11<sup>30</sup>

**O P E N**

**O P E N**

**O P E N**

11<sup>30</sup>

13<sup>00</sup>

13<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

**TRAZIONE  
& GAMBE**

**SPINTA  
& GAMBE**

**TRAZIONE  
& GAMBE**

**SPINTA  
& GAMBE**

**TRAZIONE  
& GAMBE**

18<sup>00</sup>

19<sup>00</sup>

**SPINTA  
& GAMBE**

**TRAZIONE  
& GAMBE**

**SPINTA  
& GAMBE**

**TRAZIONE  
& GAMBE**

**SPINTA  
& GAMBE**

19<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**O P E N**

**O P E N**

**O P E N**

20<sup>00</sup>

21<sup>30</sup>

21<sup>30</sup>