



S.S.D. "Nuoto Club Castiglione"

POLO NATATORIO COMUNALE S.PIETRO
Castiglione delle Stiviere (MN)

ACQUAFITNESS & FITNESS

LEZIONI EXTRA NATALE 2025

● CORSI ACQUAFITNESS

● LUNEDI 22 DICEMBRE

- Ore 9.00 – 9.45 SOFTGYM
Ore 9.50 – 10.35 ACQUATICGYM
Ore 10.40 – 11.25 MIX & BIKE
Ore 12.50 – 13.35 ACQUAGYM
Ore 18.05 – 18.50 ACQUAGYM
Ore 19.00 – 19.45 MIX & BIKE

● MARTEDÌ 23 DICEMBRE

- Ore 9.00 – 9.45 ACQUAGYM
Ore 9.50 – 10.35 SOFTGYM
Ore 12.50 – 13.35 MIX & BIKE
Ore 13.45 – 14.30 ACQUAGYM
Ore 18.05 – 18.50 ACQUAJUMP
Ore 19.00 – 19.45 ACQUAGYM

● LUNEDI 29 DICEMBRE

- Ore 9.50 – 10.35 ACQUATICGYM
Ore 10.40 – 11.25 MIX & BIKE
Ore 12.50 – 13.35 ACQUAGYM
Ore 18.05 – 18.50 ACQUAGYM
Ore 19.00 – 19.45 MIX & BIKE

● MARTEDÌ 30 DICEMBRE

- Ore 12.50 – 13.35 MIX & BIKE
Ore 13.45 – 14.30 ACQUAGYM
Ore 18.05 – 18.50 ACQUAJUMP
Ore 19.00 – 19.45 ACQUAGYM

● SABATO 3 GENNAIO

- Ore 10.00 – 10.45 ACQUAGYM



● CORSI FITNESS

● LUNEDI 22 DICEMBRE

- Ore 9.00 – 10.00 45'-15'
Ore 12.45 – 13.35 CIRCUIT TRAINING
Ore 18.00 – 18.50 FUNZIONALE
Ore 19.00 – 19.50 BRUCIAGRASSI
SALA CARDIO 10.30 – 12.30
SALA CARDIO 16.00 – 18.00

● MARTEDÌ 23 DICEMBRE

- Ore 9.00 – 9.50 TRAINING INTERMED
Ore 18.00 – 18.50 BRUCIAGRASSI
Ore 19.00 – 19.50 CIRCUIT TRAINING
SALA CARDIO 10.30 – 12.30

● LUNEDI 29 DICEMBRE

- Ore 9.50 – 10.40 BRUCIAGRASSI
Ore 18.00 – 18.50 TRAINING INTERMEDIO
Ore 19.00 – 19.50 BRUCIAGRASSI

● MARTEDÌ 30 DICEMBRE

- Ore 9.00 – 9.50 TRAINING INTERMEDIO
Ore 10.00 – 10.510 POSTURALE
Ore 18.00 – 18.50 BRUCIAGRASSI
Ore 19.00 – 19.50 TRAINING INTER

● SABATO 3 GENNAIO

- Ore 10.00 – 10.45 BODY SCULPT

VIA DON MAZZOLARI, 2 – 46043 CASTIGLIONE DELLE STIVIERE (MN) ■ 0376 632772
WWW.CENTRNUOTOCASTIGLIONE.COM segreteria@centrnuotocastiglione.it

