



**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

#### ● MARTEDI 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

#### ● MARTEDI 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

#### ● MARTEDI 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

#### ● MARTEDI 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.CENTRONUOTOCASTIGLIONE.COM](http://WWW.CENTRONUOTOCASTIGLIONE.COM) [segreteria@centronuotocastiglione.it](mailto:segreteria@centronuotocastiglione.it)

