

DAL 10 SETTEMBRE 2018

lunedì

- 10.00 **PILATES**
- 13.30 **Functional**
- 18.30  **GROUPCYCLING**
- 18.30 **Functional**
- 19.00 **YOGA**
- 19.00  **ZUMBA FITNESS**
- 19.30  **GROUPCYCLING**
- 19.30 **LES MILLS CXWORX**
- 20.00 **FitballToneMIX**
- 20.15 **Pilates**
- 20.15 **LES MILLS BODYPUMP**

martedì

- 9.00 **PILATES**
- 10.00 **LES MILLS BODYBALANCE**
- 13.30 **PRIMITIVE FunctionalMOVEMENT®**
- 18.15 **LES MILLS CXWORX**
- 18.30 **CrossTraining**
da ottobre
- 19.00  **SlimmingProgram**
- 19.15 **LES MILLS BODYPUMP**
- 19.30 **Striding**
- 20.00 **FIT&BOXE®**

mercoledì

- 9.00 **Postural WORKOUT**
- 13.30 **EXTREME Functional**
- 14.00 **LES MILLS BODYBALANCE**
- 18.00 **LES MILLS BODYBALANCE**
- 18.30 **Functional**
- 18.30  **GROUPCYCLING**
- 19.00 **TRX**
Suspension Training
- 19.00 **YOGA**
- 19.00  **ZUMBA FITNESS**
- 19.30  **GROUPCYCLING**
- 19.30 **LES MILLS CXWORX**
- 20.00 **FitballToneMIX**
- 20.15 **PILATES**
- 20.15 **LES MILLS BODYPUMP**

giovedì

- 9.00 **PILATES**
- 10.00 **LES MILLS BODYBALANCE**
- 13.30 **PRIMITIVE FunctionalMOVEMENT®**
- 18.15 **LES MILLS BODYPUMP**
- 18.30 **CrossTraining**
da ottobre
- 19.15 **LES MILLS CXWORX**
- 19.30  **GROUPCYCLING**
- 19.30 **Striding**
- 20.00 **FIT&BOXE®**

venerdì

- 9.00 **Postural WORKOUT**
- 13.30 **TABATA**
- 18.30 **LES MILLS BODYBALANCE**
- 18.30 **TABATA**
- 19.00 **TRX**
Suspension Training
- 19.00  **ZUMBA FITNESS**
- 19.30 **LES MILLS CXWORX**
- 20.15 **LES MILLS BODYPUMP**

sabato

- 10.30 **CrossTraining**
da ottobre
- 16.30  **GROUPCYCLING**
da ottobre

**TE
RR
A**
planning

... E DA OTTOBRE



Per poter partecipare alle lezioni è obbligatorio effettuare una prenotazione almeno un'ora prima dell'inizio della lezione. Le lezioni possono essere prenotate per il giorno stesso e per tre giorni successivi. GROUP CYCLING, STRIDING, TRX, HIRO BIKE, AQUA WALKING, possono essere prenotate una sola volta al giorno. Le lezioni si terranno al raggiungimento del numero minimo di n.3 prenotati. È possibile effettuare le prenotazioni direttamente presso la Segreteria del Centro Sportivo Emmedue, telefonando al numero 0874.411132 oppure online dal sito www.m2movement.it. Per motivi organizzativi il Centro Sportivo Emmedue, si riserva la facoltà di modificare i programmi, le date e gli istruttori delle lezioni. Gli orari potranno subire variazioni nel corso dell'anno in base all'affluenza dei corsi. In caso di impossibilità a partecipare alla lezione prenotata si chiede la cortesia di avvisare la segreteria con almeno un'ora di anticipo rispetto all'inizio delle lezioni.

m2movement.it

DAL 10 SETTEMBRE 2018

lunedì

9.00

aquadynamic

14.15

AquaGAG

16.45 

AquaGym

17.20

AquaGAG

18.10

AquaWalking

19.00 

aquadynamic

19.35

HidroBike

20.25

HidroBike

martedì

7.40

aquadynamic

9.00

AquaGym

14.30

AquaWalking

17.30 

AquaGAG

18.05

HidroBike

18.55

AquaBoxe

19.45 

aquadynamic

20.20

HidroBike

mercoledì

9.00

aquadynamic

14.15

aquadynamic

17.15 

AquaWalking

17.50

aquadynamic

18.40

HidroBike

19.30

AquaGAG

20.20

HidroBike

giovedì

7.40

AquaGym

9.00

AquaGAG

14.30

AquaWalking

16.45 

AquaGAG

17.20

HidroCircuit

18.10

aquadynamic

19.00 

AquaBoxe

19.35

HidroBike

20.25

HidroBike

venerdì

7.40

AquaGAG

9.00

AquaWalking

14.15

HidroBike

17.30 

aquadynamic

18.05

AquaWalking

18.55

AquaGym

19.35

HidroBike

20.25

HidroBike

sabato

8.45

HidroBike

10.00

AquaGym advanced 1,5 mt

17.15 

AquaWalking

CAU
planning
AU



m2movement.it

Per poter partecipare alle lezioni è obbligatorio effettuare una prenotazione almeno un'ora prima dell'inizio della lezione. Le lezioni possono essere prenotate per il giorno stesso e per tre giorni successivi. GROUP CYCLING, STRIDING, TXR, HIDRO BIKE, AQUA WALKING, possono essere prenotate una sola volta al giorno. Le lezioni si terranno al raggiungimento del numero minimo di n.3 prenotati. È possibile effettuare le prenotazioni direttamente presso la Segreteria del Centro Sportivo Emmedue, telefonando al numero 0874.411132 oppure online dal sito www.m2movement.it. Per motivi organizzativi il Centro Sportivo Emmedue, si riserva la facoltà di modificare i programmi, le date e gli istruttori delle lezioni. Gli orari potranno subire variazioni nel corso dell'anno in base all'affluenza dei corsi. In caso di impossibilità a partecipare alla lezione prenotata si chiede la cortesia di avvisare la segreteria con almeno un'ora di anticipo rispetto all'inizio delle lezioni.

CORSI DI NUOTO

ACQUATICITA'

Stagione 2018-2019

ACQUATICITA' 1 (n° 10 lezioni a periodo)

(da 3 mesi a 1 anno e mezzo - vasca Baby)
40 minuti in acqua

orari:	periodi:	
sabato	1° periodo: 15 Settembre - 17 Novembre 2018	
10:10 - 10:50	2° periodo: 1 Dicembre 2018 - 23 Febbraio 2019	
	3° periodo: 2 Marzo - 11 maggio 2018	

ACQUATICITA' 2 (n° 10 lezioni a periodo)

(da 1 anno e mezzo a 2 anni e mezzo - vasca Baby e Hidro)
40 minuti in acqua

orari:	periodi:	
mercoledì (vasca Baby)	1° periodo: 12 Settembre - 14 Novembre 2018	
18:00 - 18:40	2° periodo: 28 Novembre 2018 - 6 Febbraio 2019	
	3° periodo: 13 Febbraio - 17 Aprile 2019	
orari:	periodi:	
sabato	1° periodo: 15 settembre 2018 - 17 novembre 2018	
09:15 - 09:50 (vasca idro)	2° periodo: 1° Dicembre 2018 - 23 Febbraui 2019	
	3° periodo: 2 Marzo - 17 Aprile 2019	

ACQUATICITA' 3 (n° 16 lezioni a periodo)

(da 2 anni e mezzo a 3 anni e mezzo - vasca Baby ed eccezionalmente vasca hidro)
40 minuti in acqua

orari:	periodi:	
lunedì e giovedì	1° periodo: 10 Settembre - 5 Novembre 2018	
17:00 - 17:40	2° periodo: 8 Novembre 2018 - 14 Gennaio 2019	
17:40 - 18:20	3° periodo: 17 Gennaio - 14 Marzo 2019	
	4° periodo: 18 Marzo - 16 Maggio 2019	
orari:	periodi:	
martedì e venerdì	1° periodo: 14 Settembre 6 Novembre 2018	
17:00 - 17:40	2° periodo: 9 Novembre 2018 - 15 Gennaio 2019	
17:40 - 18:20	3° periodo: 18 Gennaio - 12 Marzo 2019	
	4° periodo: 15 Marzo - 10 Maggio 2019	
orari:	periodi:	
mercoledì e sabato	1° periodo: 12 Settembre - 3 Novembre 2018	
15:30 - 16:10	2° periodo: 7 Novembre 2018 - 12 Gennaio 2019	
	3° periodo: 16 Gennaio - 13 Marzo 2019	
	4° periodo: 16 Marzo - 15 Maggio 2019	

CORSI DI NUOTO

Stagione 2018-2019

ACQUATICITA' 4 (da 3 anni e mezzo a 4 anni e mezzo) (n° 22 lezioni a periodo)

45 minuti in acqua in vasca HIDRO

orari:			periodi:	
lun-gio	mar-ven	mer-sab	1° periodo: 10 Settembre 2018 - 29 Novembre 2018	
16:00 - 16:45		15:45 - 16:30	2° periodo: 30 Novembre 2018 - al 28 Febbraio 2019	
16:45 - 17:30		16:30 - 17:15	3° periodo: 1 Marzo 2019 - 23 Maggio 2019	

RAGAZZI (da 4 anni e mezzo a 16/18) (n° 22 lezioni a periodo)

15 minuti di ginnastica - 45 minuti in acqua in vasca SPORTIVA

orari:			periodi:	
lun-gio	mar-ven	mer-sab	1° periodo: 10 Settembre 2018 - 29 Novembre 2018	
15:45 - 16:45		16:15 - 17:15	2° periodo: 30 Novembre 2018 - 28 Febbraio 2019	
16:30 - 17:30		17:00 - 18:00	3° periodo: 1 Marzo 2019 - 23 Maggio 2019	
17:15 - 18:15		17:45 - 18:45		
18:00 - 19:00		18:30 - 19:30		
18:45 - 19:45				

ADULTI (n° 22 lezioni a periodo)

15 minuti di ginnastica - 45 minuti in acqua in vasca SPORTIVA

orari:			periodi:	
lun-gio	mar-ven	mer-sab	1° periodo: 10 Settembre 2018 - 29 Novembre 2018	
7:40 - 8:25*			2° periodo: 30 Novembre 2018 - 28 Febbraio 2019	
10:00 - 10:45*		9:30 - 10:15*	3° periodo: 1 Marzo 2019 - 23 Maggio 2019	
13:40 - 14:25*		13:40 - 14:25*		
18:45 - 19:45		19:30 - 20:30		
19:30 - 20:30		18:30 - 19:30		
20:15 - 21:15				
21:00 - 22:00				

* non prevede ginnastica



m2movement.it

0874.411132

Nuoto Guidato

DAL 10 SETTEMBRE 2018

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
mattina	7.00 - 15.00	7.00 - 14.30	7.00 - 15.00	7.00 - 15.00	7.00 - 14.30	8.00 - 15.00	9.00 - 13.30**
pomeriggio	17.00 - 20.00 su prenotazione*	18.00 - 19.00 su prenotazione*	15.00 - 18.00 18.00 - 20.00 su prenotazione*	17.00 - 20.00 su prenotazione*	18.00 - 19.00 su prenotazione*	15.00 - 18.00 su prenotazione*	
sera	20.00 - 22.00 su prenotazione*	20.00 - 22.00 su prenotazione*	20.00 - 22.00 su prenotazione*	20.00 - 22.00 su prenotazione*	20.00 - 22.00 su prenotazione*		

* Max n.4 prenotati a corsia, può essere fatta solo una prenotazione al giorno

** Tranne quando la vasca è impegnata per manifestazioni federali

Il presente orario potrebbe subire variazioni.

Il nuoto guidato può essere prenotato per il giorno stesso e per tre giorni successivi. In caso di impedimento gli utenti sono tenuti ad annullare la prenotazione.



m2movement.it

0874.411132