

## LUNEDÌ

## MARTEDÌ

## MERCOLEDÌ

## GIOVEDÌ

## VENERDÌ

## SABATO

## DOMENICA

8:45 - 9:30  
ACQUA PILATES9:30 - 10:15  
NUOTO ADULTI9:45 - 10:30  
ACQUA PILATES9:45 - 10:30  
PILATES10:30 - 11:15  
UPPER BODY10:45 - 11:30  
HYDROBIKE11:30 - 12:15  
PANCAFIT12:30 - 13:15  
BODY PUMP15:15 - 16:00  
POSTURALE18:15 - 19:00  
BALANCE19:00 - 19:45  
HYDROBIKE19:00 - 19:45  
BODY PUMP19:00 - 19:45  
PANCAFIT20:00 - 20:45  
RPM20:00 - 21:00  
YOGA19:45 - 20:30  
NUOTO ADULTI8:45 - 9:30  
POSTURALE9:45 - 10:15  
FLEXY9:45 - 10:30  
PANCAFIT9:45 - 10:30  
ACQUADYNAMIC10:45 - 11:15  
CORE11:15 - 12:00  
RPM12:30 - 13:15  
HYDROBIKE12:30 - 13:00  
FUNCTIONAL15:15 - 16:00  
ACQUADYNAMIC16:15 - 17:00  
THAI CHI18:15 - 19:00  
SUPER JUMP18:30 - 19:00  
FUNCTIONAL19:00 - 19:45  
ACQUAFIT19:00 - 19:45  
NUOTO ADULTI19:00 - 20:30  
DIFESA PERSONALE19:15 - 20:00  
BODY PUMP19:45 - 21:15  
NUOTO MASTER8:45 - 9:30  
ACQUA PILATES8:45 - 9:30  
POSTURALE9:45 - 10:30  
TOTAL BODY9:45 - 10:30  
PANCAFIT10:45 - 11:30  
PANCAFIT10:45 - 11:30  
POSTURALE12:30 - 13:15  
RPM15:15 - 16:00  
PILATES18:30 - 19:00  
CORE19:00 - 19:30  
TOTAL BODY19:00 - 19:30  
FUNCTIONAL19:00 - 19:45  
HYDROBIKE19:30 - 20:15  
BALANCE19:45 - 20:30  
ACQUAFIT19:45 - 21:15  
NUOTO MASTER8:45 - 9:15  
FLEXY8:45 - 9:30  
ACQUADYNAMIC9:30 - 10:15  
NUOTO ADULTI9:45 - 10:30  
POSTURALE10:30 - 11:15  
RPM10:45 - 11:30  
HYDROBIKE12:30 - 13:00  
FUNCTIONAL15:15 - 16:00  
ACQUADYNAMIC16:15 - 17:00  
BOOTY BARRE18:15 - 19:00  
PILATES19:00 - 19:45  
ACQUADYNAMIC19:00 - 19:45  
BODY PUMP19:00 - 20:00  
YOGA19:45 - 20:30  
NUOTO ADULTI20:00 - 20:45  
RPM8:45 - 9:30  
ACQUA PILATES8:45 - 9:30  
UPPER BODY9:45 - 10:30  
PANCAFIT9:45 - 10:30  
HYDROBIKE10:45 - 11:30  
PILATES10:45 - 11:30  
ACQUADYNAMIC11:30 - 12:15  
THAI CHI12:30 - 13:15  
BODY ATTACK15:00 - 15:45  
PANCAFIT18:15 - 19:00  
SUPER JUMP18:30 - 19:00  
FUNCTIONAL19:00 - 19:45  
NUOTO ADULTI19:00 - 19:45  
PANCAFIT19:15 - 19:45  
CORE19:45 - 20:30  
ZUMBA19:45 - 21:15  
NUOTO MASTER9:30 - 10:15  
NUOTO ADULTI10:30 - 11:00  
FUNCTIONAL10:30 - 11:15  
BALANCE10:00 - 10:45  
SURPRISE FITNESSPLANNING CORSI  
2024

- Corso extra
- Corsi Fitness
- Corsi Acqua Fitness
- Corsi Premium
- Corsi Nuoto e Nuoto Master

**ORARI DI APERTURA**  
 LUN - VEN 8:30 - 21:30  
 SAB 8:30 - 18:00  
 DOM 9:00 - 13:00

**12 SPORT CLUB**

 @sportclub12induno  
 @sportclub12.induno