

NUOTO LIBERO, NUOTO ASSISTITO E LEZIONI PRIVATE

ORARI

LUN	»	06.00 - 09.00 10.30 - 14.30 19.45 - 21.15
MAR	»	06.00 - 09.00 09.45 - 14.30 19.45 - 21.15
MER	»	06.30 - 14.30 19.45 - 21.15
GIO	»	06.00 - 09.00 10.30 - 14.30 19.45 - 21.15
VEN	»	06.00 - 09.00 09.45 - 14.30 19.45 - 21.15
SAB	»	08.30 - 15.45
DOM	»	09.30 - 12.30

*dalle 06.00 alle 08.30 ingresso solo su abbonamento

PALESTRA

SALA PESI

Dal LUN al VEN	»	08.30 - 21.30
SAB	»	09.30 - 16.45
DOM	»	09.30 - 12.30

bamboo
aqua. fitness. benessere.

PROGRAMMA ATTIVITÀ
26/27



Via Volta 12/A, Dosson di Casier (TV)

0422 493097 - 334 3714961

info@bamboofitness.it - www.bamboofitness.it

Federazione Italiana Nuoto



Partner



NUOTO

BAMBINI (da 4 anni) e RAGAZZI (fino a 14 anni) 16 lezioni/bimestre - 8 lezioni/bimestre
LUN - GIO o MAR - VEN » 16 lez. » 16.45 / 17.30 / 18.15
MER » 8 lez. » 16.45 / 17.30 / 18.15
SAB » 8 lez. » 09.30 / 10.15 / 11.00

ADULTI 16 lezioni/bimestre
MAR - VEN » 16 lez. » 09.45 / 19.00 / 19.45

FITNESS IN ACQUA

ACQUA GYM e ACQUA FITNESS STRONG
LUN - GIO » 09.45 / 19.00
MAR - VEN » 09.00 / 18.15
IDRO BIKE
LUN - GIO » 19.45
ACQUACIRCUIT
LUN - GIO » 09.00
LUN - MER - VEN » 13.00
MAR - VEN » 19.00
GESTANTI
MAR - VEN » 10.30
ACQUA JUMP
MER » 18.30
JUMP TONE
MER » 19.15

PALESTRA

POSTURALE	JUMP FIT	BALLI IRLANDESI
MAR - GIO » 09.00	LUN - MER » 19.00	GIO » 19.30 / 20.30
PILATES	PUMP	K - POP
LUN - MER » 09.00 / 20.00	MAR - GIO » 18.30	VEN » 19.00 / 20.00
MAR - GIO » 12.45 / 19.30		
STRETCHING	TOTAL BODY	CORSI BAMBINI E RAGAZZI
SAB » 10.20	LUN - MER » 19.00	
FUNCTIONAL TRAINING	FIT BOXE	BREAKDANCE (tutte le età)
MAR - VEN » 10.00	MAR » 19.30	MER » 18.00
FBI (FULL BODY INTENSIVE)	VEN » 19.00	
LUN - MER » 12.45	JUDO ADULTI	DANZA MODERNA
CROSS CARDIO	VEN » 19.00	LUN » 17.00
SAB » 09.30	GROUP CYCLING	HIP-HOP
VING - TSUN	LUN - MER » 19.00 / 20.00	LUN » 18.00
MAR - GIO » 20.30	MAR » 13.00 / 18.30	MAR - VEN » 17.00 / 18.00
TAI CHI	GIO » 18.30	
MAR - GIO » 20.30	VEN » 13.00 / 19.00	JUDO BAMBINI
MAR - MER » 07.30	SAB - DOM » 10.00	MAR - GIO » 17.30 / 18.20 / 19.10