

fitness piscina relax



2009 - 2010

il movimento è vita  
...la vita è movimento

**Lunedì / Venerdì**  
8.00 - 22.00

**Sabato**  
9.30 - 19.00

**Domenica**  
9.30 - 12.30

CIVITANOVA MARCHE  
Via Einaudi, 393  
Tel. 0733 **818057**  
exe.stiledivita@yahoo.it  
[www.exestiledivita.it](http://www.exestiledivita.it)

	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Piscina
<b>Lunedì</b>				
	Step exe (9.30)			
				Acquagym (10.30)
			Walking (12.45)	Acquagym (13.00)
				Nuoto 3/4 anni (16.15)
	Gag exe (13.30)			Nuoto 5/6 anni (17.00)
		Scherma (16.30)		Nuoto dai 7 anni (17.45)
	Total tonic (18.30)		Walking (18.30)	
	Step exe (19.30)			Acquagym (19.30)
	Danza caraibica (21.00)	Fight do (20.30)		Acquagym (20.30)

	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Piscina
<b>Martedì</b>	Flex (9.00)			
			Walking (10.00)	
				Acquagym (13.30)
		Yoga (13.15)		Nuoto 3/4 anni (16.15)
				Nuoto 5/6 anni (17.00)
	Fit boxe (13.30)			Nuoto dai 7 anni (17.45)
		Kung fu (17.00)		Acquagym (18.30)
		Kung fu (18.00)	Walking (18.30)	
	Gag exe (19.30)	Pilates (19.30)		
	Fit boxe (20.30)	Muay Thai (20.30)		Acquagym (20.30)

	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Piscina
<b>Mercoledì</b>				
	Gag exe (9.30)			
				Acquagym (13.15)
			Walking (13.30)	
	Step exe (13.30)			
	Danza classica dalle 15.30 alle 19.30	Flex (18.30)		
	Fight do (19.30)		Walking (19.30)	Acquagym (19.30)
	Aero latino (20.30)	Muay Thai (20.00)	Yoga (20.30)	Nuoto adulti (20.30)

	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Piscina
<b>Giovedì</b>	Pilates (9.00)			Acquagym (10.00)
		Pilates (13.15)		
	Fight do (13.30)			Acquagym (13.30)
				Nuoto 3/4 anni (16.15)
		Kung fu (17.00)		Nuoto 5/6 anni (17.00)
		Kung fu (18.00)		Nuoto dai 7 anni (17.45)
				Acquagym (18.30)
	Total tonic (19.30)	Pilates (19.30)		
	Danza caraibica (21.00)		Walking (20.30)	Acquagym (20.30)

	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Piscina
<b>Venerdì</b>			Walking (8.30)	
	Total tonic (9.30)			
		Flex (13.15)		Acquagym (13.15)
	Total tonic (13.30)			
			Walking (14.30)	
	Scherma (16.30)	Danza classica dalle 15.30 alle 19.30		Nuoto 3/4 anni (16.15)
	Fit boxe (18.30)			Nuoto 5/6 anni (17.00)
			Walking (18.45)	Nuoto dai 7 anni (17.45)
	Reggaeaton (19.30)	Pilates (19.30)		Acquagym (19.30)
		Muay Thai (20.15)		

	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Piscina
<b>Sabato</b>				
		Nuoto adulti (10.00)		
		Acquagym (11.00)		
<b>Domenica</b>			Neonatale (10.00)	
		Walking (13.30)		
	Special (14.30)			

\*Lo special verrà effettuato a sabato alterni

al fine di migliorare il servizio gli orari potrebbero subire variazioni