

SPORTING

PALESTRE NEW PISCINE

Il presente orario potrebbe essere suscettibile di variazioni o sospensioni durante il periodo natalizio, pasquale o estivo, nonché in occasione delle festività.

Il numero minimo di partecipanti affinché la lezione venga svolta è 3. Si precisa che eventuali variazioni dell'orario, del tipo di corsi e istruttori, o l'adeguamento a sopravvedute normative, non costituiscono in alcun modo causa di recesso della formula di adesione.

CORSI FITNESS

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:00 >> 9:50 Pilates ➔		9:00 >> 9:50 ● Risveglio muscolare		9:00 >> 9:50 Pilates ●	9:00 >> 9:50 Pilates ➔
10:00 >> 10:50 Jumping* 📅			10:00 >> 10:50 Jumping* 📅		
18:00 >> 18:50 Pilates ➔		18:00 >> 18:50 Pilates ➔	18:30 >> 19:20 Fit Walking* ●	18:30 >> 19:20 Jumping* 📅	
18:30 >> 19:20 Zumba* 📅	18:30 >> 19:20 Spinning* ➔		18:30 >> 19:20 Spinning B.grassi* 📅		
19:00 >> 19:50 Gag ➔	19:45 >> 20:45 Yoga* ●	19:00 >> 19:50 Gag 📅	18:30 >> 19:20 Zumba* ●		

ARTI MARZIALI

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
19:00 >> 20:00 Thai/Kick boxe	19:00 >> 20:00 Jeet Kune do	19:00 >> 20:00 Thai/Kick boxe	19:00 >> 20:00 Jeet Kune do
20:00 >> 21:00 Brazilian Jujitsu	20:00 >> 21:00 Mma Valutudo	20:00 >> 21:00 Brazilian Jujitsu	20:00 >> 21:00 Mma Valutudo

- SOFT
- 🚲 BIKE
- 📅 BRUCIA CALORIE
- ➔ TONIFICANTE
- ❤️ MEDICO

*Corso su prenotazione.
**Acquantalgica non è inclusa nella formula open
Le vasche potranno essere soggette a chiusura per manutenzione fino ad un massimo di venti giorni all'anno.

CORSI PER BAMBINI

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
		16:00 >> 16:50 Neonatale			
16:50 >> 17:40 Acquaticità	16:50 >> 17:40 Acquaticità	16:50 >> 17:40 Acquaticità	16:50 >> 17:40 Acquaticità	16:50 >> 17:40 Acquaticità	9:30 >> 10:30 Karate
16:50 >> 17:50 Nuoto	16:50 >> 17:50 Nuoto	16:50 >> 17:50 Nuoto	16:50 >> 17:50 Nuoto	16:50 >> 17:50 Nuoto	10:00 >> 10:50 Acquaticità
1800 >> 19:00 Kick boxe junior		1800 >> 19:00 Kick boxe junior		17:40 >> 18:30 Nuoto	10:00 >> 10:50 Nuoto
				17:00 >> 18:00 Danza	11:00 >> 11:50 Acquaticità
					11:00 >> 11:50 Nuoto

CORSI PISCINA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:00 >> 9:50 AcquaGym soft 📄		9:00 >> 9:50 AcquaGym soft 📄			
10:00 >> 10:50 Acquantalgica** 🧡	10:00 >> 10:50 AcquaGym 👉	10:00 >> 10:50 HydroBike* 🚴	10:00 >> 10:50 Acquantalgica** 🧡	10:00 >> 10:50 AcquaGag 👉	11:45 >> 12:35 AcquaGym* 👉
12:45 >> 13:35 AcquaGym* 👉		12:45 >> 13:35 AcquaPower* 📄			
17:40 >> 18:35 AcquaGym 📄	17:40 >> 18:30 HydroBike* 🚴				
	18:35 >> 19:25 AcquaStrong 📄		18:35 >> 19:25 AcquaStrong 📄	18:35 >> 19:25 HydroBike* 🚴	
19:30 >> 20:20 HydroBike* 🚴			19:30 >> 20:20 HydroBike* 🚴	19:30 >> 20:20 Corso di nuoto*	

ORARIO NUOTO LIBERO

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
9:50 >> 12:45	9:00 >> 10:00	9:50 >> 12:45	8:30 >> 10:00	8:30 >> 10:00	9:00 >> 9:45	10:00 >> 14:00
13:45 >> 16:50	10:50 >> 16:50	13:35 >> 16:50	10:50 >> 16:50	10:50 >> 16:50	11:20 >> 17:00	
18:35 >> 21:15	18:35 >> 21:15	19:30 >> 21:15	19:30 >> 21:15	18:35 >> 19:30		
				20:10 >> 21:15		

ORARIO IDROMASSAGGIO

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
8:30 >> 10:45	8:30 >> 16:50	8:30 >> 16:00	8:30 >> 10:00	8:30 >> 16:50	12:20 >> 17:00	10:00 >> 14:00
10:50 >> 16:50	17:40 >> 21:15	16:50 >> 21:15	10:50 >> 16:50	17:40 >> 21:15		
17:40 >> 21:15			18:30 >> 21:15			

Il centro è aperto dalle **8:30** alle **21:30** dal lunedì al Venerdì
Sabato dalle **9:00** alle **17:00** Domenica dalle **10:00** alle **14:00**.
Sporting Verbania Via Alpi Giulie 2, Verbania Intra. **Tel 0323/52004**
www.sportingverbania.it

*Corso su prenotazione.
**Acquantalgica non è inclusa nella formula open
Le vasche potranno essere soggette a chiusura per manutenzione fino ad un massimo di venti giorni all'anno.