

A.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO

email: info@piscinagymnic.it - SitoWeb: www.piscinagymnic.it - Indirizzo: Via delle Tagliate prima 61 S.Donato Lucca - Tel.: 0583-584800

OPEN DAY 16-20 SETTEMBRE 2019

| Lunedì 16 | | Martedì 17 | | Mercoledì 18 | | Giovedì 19 | | Venerdì 20 | |
|-----------|-------------------|------------|---------------------|--------------|-------------|------------|---------------------|------------|--------------|
| Ora | PALESTRA | Ora | PALESTRA | Ora | PALESTRA | Ora | PALESTRA | Ora | PALESTRA |
| | | 06:45 | YOGA VINYASA | | | 06:45 | YOGA VINYASA | | |
| 08:00 | TONE UP | 08:00 | RISVEGLIO MUSCOLARE | 08:00 | TONE UP | 08:00 | RISVEGLIO MUSCOLARE | 08:00 | |
| 09:00 | GIN. DOLCE | 09:30 | | 09:00 | | 09:00 | GIN. DOLCE | 09:00 | |
| 10:15 | BABY BALLET 18m2a | 10:30 | | 10:00 | | 10:15 | BABY BALLET 18m 2a | 10:00 | |
| 11:00 | | 11:00 | LUDOVICA | 11:00 | | 11:30 | | 11:00 | |
| 12:30 | GAG | 12:30 | TONE UP | 12:30 | GAG | 12:30 | TONE UP | 12:30 | GAG |
| 13:15 | POWER DANCE | 13:15 | LUDOVICA | 13:15 | POWER DANCE | 13:15 | YOGA VINYASA | 13:15 | |
| 16:30 | | 16:30 | BABY BALLET 2/4a | 16:00 | TAC FIT | 16:30 | | 16:00 | |
| 17:00 | TACFIT | 17:30 | BABY DANCE 5/6a | 17:00 | | 17:30 | | 17:00 | |
| 18:15 | GAG 30 MIN | 18:30 | BIOENERGETICA | 18:00 | TACFIT | 18:15 | BARRE WORKOUT | 18:00 | |
| 19:00 | DANZA DEL VENTRE | 19:00 | | 19:30 | | 19:15 | YOGA HATHA | 19:00 | |
| 20:00 | TACFIT | 20:15 | YOGA VINYASA | 20:00 | | 20:15 | YOGA HATHA | 20:00 | YOGA VINYASA |
| 21:00 | | 21:15 | YOGA VINYASA | 21:00 | | 21:00 | | | |