

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

STAGIONE 2019-2020

CORSI JUMP

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato	
Ora	PALESTRA	Ora	PALESTRA	Ora	PALESTRA	Ora	PALESTRA	Ora	PALESTRA	Ora	PALESTRA
		06:45				06:45					
08:00		08:00		08:00		08:00		08:00	JUMP	08:00	
09:00		09:00		09:00	JUMP	09:00		09:00		09:00	
10:15		10:00		10:00		10:15		10:15		10:00	JUMP
11:00		11:00		11:30		11:00		11:00		12:00	
12:30	JUMP 30 MIN	12:15		12:30	JUMP 30 MIN	12:00		12:30	JUMP 30 MIN	13:15	
13:15		13:30		13:15		13:15	JUMP	13:15			
14:45		15:00		14:45		14:45		14:00			
16:30		16:30		16:00		15:30		15:00			
16:45		17:00	JUMP	17:30	JUMP	17:00		16:30	JUMP 30 MIN		
18:15		18:10	JUMP 30 MIN	18:00		18:10	JUMP 30 MIN	18:00			
19:00		19:30		19:30	JUMP	19:30		19:30			
20:00		20:00		20:00		20:00					
21:00						21:00					

NEWS

TAPPETO ELASTICO:
 ATTIVITA' TOTALMENTE AEROBICA
 BASSO IMPATTO SULLE ARTICOLAZIONI
 ADATTO A TUTTE LE ETA' E A CHI DEVE PERDERE POCHI O TANTI CHILI!