

# ORARIO ESTATE

Dal lunedì al venerdì 08,00 - 22,00 Sabato e domenica 09,00 - 19,00  
 per prenotare la lezione tel. 0522 240157, sms al 393 9189154, mail a [info@calypsosolifeclub.it](mailto:info@calypsosolifeclub.it).  
 Gli orari potranno subire variazioni nel corso della stagione estiva

|           |        |  |                       |                           |                           |                           |                           |                       |  |                           |                           |                           |                                   |
|-----------|--------|--|-----------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|--|---------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| LUNEDI    | ACQUA  |  |                       | Palestra A<br>11,00-11,50 |                           |                           | TONICA<br>13,00-13,50     |                       |  |                           | Palestra A<br>19,00-19,50 | TONICA<br>19,50-20,40     |                                   |
|           | FTNESS |  |                       |                           |                           |                           | Rebound<br>13,00-13,50    |                       |  | Rebound<br>18,00-18,50    | GAG<br>18,50-19,40        | BOXE<br>19,40-21,30       |                                   |
|           | CORSI  |  |                       | PILATES<br>11,00-12,00    |                           |                           | PILATES<br>13,00-14,00    |                       |  |                           | HIP HOP<br>18,40-19,40    | PILATES<br>19,40-20,40    |                                   |
| MARTEDI   | ACQUA  |  |                       | TONICA<br>10,00-10,50     | Gravidanza<br>10,50-11,40 | Rec. Fun<br>11,40-12,30   | Palestra A<br>12,40-13,30 |                       |  |                           | TONICA<br>18,30-19,20     | Nuoto open<br>19,20-20,10 |                                   |
|           | FTNESS |  |                       |                           |                           | GAG<br>11,20-12,10        |                           | GAG<br>13,30-14,20    |  | STEP<br>17,40-18,30       | Rebound<br>18,30-19,20    | GAG<br>19,20-20,10        |                                   |
|           | CORSI  |  |                       |                           |                           |                           |                           |                       |  |                           |                           |                           | SERATA CARAIBICA<br>20,00 - 22,00 |
| MERCOLEDI | ACQUA  |  |                       | Over 60<br>10,00-10,40    |                           | TONICA<br>11,00-11,50     |                           | TONICA<br>13,00-13,50 |  | Palestra A<br>17,40-18,30 | TONICA<br>18,30-19,20     |                           |                                   |
|           | FTNESS |  |                       | Over 60<br>9,20-10,00     |                           |                           |                           | GAG<br>13,00-13,50    |  |                           | GAG<br>18,30-19,20        | Fitboxe<br>19,20-20,10    |                                   |
|           | CORSI  |  |                       |                           |                           |                           |                           |                       |  |                           |                           |                           |                                   |
| GIOVEDI   | ACQUA  |  |                       | TONICA<br>10,00-10,50     | Gravidanza<br>10,50-11,40 | Rec. Fun<br>11,40-12,30   | Palestra A<br>12,40-13,30 |                       |  |                           | TONICA<br>19,00-19,50     | Palestra A<br>19,50-20,40 |                                   |
|           | FTNESS |  |                       |                           |                           | GAG<br>11,20-12,10        |                           | STEP<br>13,30-14,20   |  | Rebound<br>18,00-18,50    | GAG<br>18,50-19,40        | BOXE<br>19,40-21,30       |                                   |
|           | CORSI  |  |                       |                           |                           |                           | PILATES<br>13,00-14,00    |                       |  |                           |                           | PILATES<br>19,40-20,40    |                                   |
| VENERDI   | ACQUA  |  |                       | Over 60<br>10,00-10,40    |                           | Palestra A<br>11,00-11,50 |                           | TONICA<br>13,00-13,50 |  | Rec. Fun<br>17,40-18,30   | TONICA<br>18,50-19,40     |                           |                                   |
|           | FTNESS | Circuito Din<br>08,00-09,00                          | Over 60<br>9,20-10,00 |                           |                           |                           |                           |                       |  | GAG<br>18,00-18,50        | POWER<br>18,50-19,40      |                           |                                   |
|           | CORSI  |  |                       |                           |                           |                           |                           |                       |  |                           | SPINNING<br>19,00-20,00   |                           |                                   |
| SABATO    | ACQUA  |  |                       |                           |                           |                           |                           | TONICA<br>16,00-16,50 |  |                           |                           |                           |                                   |
|           | FTNESS |  |                       |                           |                           |                           |                           |                       |  |                           |                           |                           |                                   |
| DOM       | ACQUA  | Nuoto libero e distesa estiva dalle 09,00 alle 19,00 |                       |                           |                           |                           |                           |                       |  |                           |                           |                           |                                   |
|           | FTNESS | Sala attrezzi dalle 09,00 alle 19,00                 |                       |                           |                           |                           |                           |                       |  |                           |                           |                           |                                   |