

#MÖ·VEMENT®

PROGRAMMA

SAB 14 MARZO 2026

11:00 - 11:45 TOTAL BODY

10:00 - 11:00 VALUTAZIONE NUOTATE (MINI LP da 20')

13:00 - 18:00 VALUTAZIONE NUOTATE (MINI LP da 20')

LUN 16 MARZO 2026

7:15 - 9:15 VALUTAZIONE NUOTATE (MINI LP da 20')

9:15 - 10:00 GINNASTICA DOLCE

12:45 - 14:30 PERSONAL TRAINER (30')

13:30 - 14:30 VALUTAZIONE NUOTATE (MINI LP da 20')

MAR 17 MARZO 2026

9:00 - 12:00 PERSONAL TRAINER (30')

12:15 - 13:00 GAG

13:15 - 14:30 PERSONAL TRAINER (30')

13:30 - 14:30 VALUTAZIONE NUOTATE (MINI LP da 20')

MER 18 MARZO 2026

10:00 - 10:45 GINNASTICA DOLCE

12:45 - 13:30 CIRCUIT TRAINING V.P.

13:30 - 14:30 PERSONAL TRAINER (30')

13:30 - 14:30 VALUTAZIONE NUOTATE (MINI LP da 20')



#MÖ·VEMENT®

PROGRAMMA

GIO 19 MARZO 2026

7:15 - 9:15 VALUTAZIONE NUOTATE (MINI LP da 20')

9:15 - 10:00 TOTAL BODY

10:00 - 14:30 PERSONAL TRAINER (30')

13:30 - 14:30 VALUTAZIONE NUOTATE (MINI LP da 20')

VEN 20 MARZO 2026

9:00 - 10:00 VALUTAZIONE NUOTATE (MINI LP da 20')

11:30 - 12:30 VALUTAZIONE NUOTATE (MINI LP da 20')

13:30 - 14:30 VALUTAZIONE NUOTATE (MINI LP da 20')

12:45 - 13:30 TOTAL BODY

18:30 - 19:15 GRUPPO DI CORSA

18:45 - 19:30 CIRCUIT TRAINING V.P.

19:30 - 20:15 GAG

SAB 21 MARZO 2026

11:00 - 11:45 POSTURAL

10:00 - 11:00 VALUTAZIONE NUOTATE (MINI LP da 20')

11:45 - 12:30 FUNCTIONAL TRAINING

DOM 22 MARZO 2026

9:00 - 13:00 VALUTAZIONE NUOTATE (MINI LP da 20')

● corsi acqua

● corsi terra

SPÖRT *Plus*

SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

