



# Ondablu

la piscina di

# sassuolo

stagione 2011-2012



Nuova  
**Sportiva**

Via I. Nievo, 12 - 41049 Sassuolo (MO)

Tel. e Fax 0536.872105

info.ondablusassuolo@sportiva.it - [www.sportiva.it](http://www.sportiva.it)







# Fitness

	12.50 - 13.30	13.00 - 13.45	13.30 - 14.10	14.45 - 15.30	18.15 - 19.00	19.00 - 19.45	19.20 - 20.00	20.00 - 20.40	20.40 - 21.20	20.45 - 21.30
LUN		GYM				GYM		BIKE		GYM
MAR	BIKE		BIKE	G.D.	GYM	GYM				
MER							BIKE	BIKE	BIKE	
GIO	BIKE		BIKE			GYM		BIKE		GYM
VEN		GYM		G.D.	GYM	GYM				
DOM	...occhio all'evento...									

**GYM:** ginnastica in acqua a corpo libero o con l'utilizzo d'attrezzi acquatici, diretti benefici sul sistema cardiocircolatorio e linfatico: un momento di benessere e divertimento per tutti

**BIKE:** pedalare immersi nell'acqua, un percorso virtuale, un allenamento reale per tutti e per chi ama l'attività intensa

**G.D.:** ginnastica in acqua prevalentemente a corpo libero, movimenti dolci per stare in forma a tutte le età per tutti e per chi necessita di particolari attenzioni a livello articolare



# PROSSIMA APERTURA

...nuovo impianto

# ONDABLU SASSUOLO

