

Corsi Fitness 13 settembre - 31 ottobre 2020

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato	
FITNESS	ACQUA FITNESS	FITNESS	ACQUA FITNESS	FITNESS	ACQUA FITNESS	FITNESS	ACQUA FITNESS	FITNESS	ACQUA FITNESS	FITNESS	ACQUA FITNESS
09.15 - 10.00 Fitball (Silvia)		09.15 - 10.00 Flexibility (Silvia)		09.15 - 10.00 Posturale (Silvia)		09.15 - 10.00 Flexibility (Silvia)		09.15 - 10.00 Yoga (Daniela)			
10.15 - 11.00 Total Body (Erika)	10.15 - 11.00 Acqua Power (Silvia)	10.15 - 11.00 Tonic (Marco)	10.15 - 11.00 Hydro Bike (Silvia)	10.15 - 11.00 Tonic (Alessandro)	10.15 - 11.00 Step & Tone (Silvia)	10.15 - 11.00 Walking (Silvia)	10.15 - 11.00 Acqua Power (Alessandro)	10.15 - 11.00 Barre (Daniela)	10.15 - 11.00 Hydro Bike (Silvia)	10.00 - 10.45 Fit&Fun (Alessia)	10.15 - 11.00 Hydro Bike (rotazione)
11.15 - 12.00 Barre (Erika)	11.00 - 11.45 Hydro Bike (Silvia)	11.15 - 12.00 Posturale (Marco)	11.00 - 11.45 Acqua Pole Tone (Silvia)	11.15 - 12.00 Pilates (Alessandro)	11.00 - 11.45 Hydro Bike (Silvia)	11.15 - 12.00 Gag (Silvia)	11.00 - 11.45 Acqua Boxe (Alessandro)	11.15 - 12.00 Total Body (Daniela)	11.00 - 11.45 Hydro Running (Silvia)	11.00 - 11.45 Upper Body (Alessia)	11.00 - 11.45 Hydro Running (rotazione)
	11.45 - 12.30 Acqua Pole Tone (Silvia)		11.45 - 12.30 Acqua Wellness (Silvia)		11.45 - 12.30 Hydro Running (Silvia)		11.45 - 12.30 Hydro Bike (Alessandro)		11.45 - 12.30 Acqua Wellness (Silvia)	12.00 - 12.45 Stretching (Alessia)	11.45 - 12.30 Acqua Power (rotazione)
13.00 - 13.45 Walking (Silvia)		13.00 - 13.45 Body Circuit (Marco)	13.00 - 13.45 Hydro Bike (Silvia)	13.00 - 13.45 Pila Barre (Barbara)		13.00 - 13.45 Walking (Silvia)			13.00 - 13.45 Pinnato (Silvia)		
17.15 - 18.00 Flexibility (Silvia)		17.15 - 18.00 Posturale (Silvia)		14.30 - 17.00 Nordic Walking (Silvia)		17.15 - 18.00 Walking (Silvia)					
18.15 - 19.00 Walking (Silvia)		18.15 - 19.00 Body Circuit (Alessandro)		18.15 - 19.00 Total Body (Daniela)		18.15 - 19.00 Gag (Silvia)		18.15 - 19.00 Pilates (Alessandro)			
19.15 - 20.00 Gag (Silvia)		19.15 - 20.00 Pilates (Alessandro)	19.15 - 20.00 Hydro Bike (Silvia)	19.15 - 20.00 Barre (Daniela)	19.15 - 20.00 Acqua Power (Erika)	19.15 - 20.00 Posturale (Silvia)		19.15 - 20.00 Strong (Alessandro)	19.30 - 20.15 Acqua Power (Erika)	09.30 - 10.15 Tonic (rotazione)	
20.15 - 21.00 Posturale (Erika)	20.00 - 20.45 Hydro Bike (Silvia)	20.15 - 21.00 Zumba (Alessandro)	20.00 - 20.45 Acqua Pole Tone (Silvia)	20.15 - 21.00 Yoga (Daniela)	20.00 - 20.45 Hydro Bike (Erika)	20.15 - 21.00 Total Body (Erika)	20.00 - 20.45 Hydro Running (Silvia)				10.30 - 11.15 Acqua Power (rotazione)
	20.45 - 21.30 Hydro Running (Silvia)				20.45 - 21.30 Acqua Boxe (Erika)		20.45 - 21.30 Hydro Bike (Silvia)				11.15 - 12.00 Hydro Bike (rotazione)

Domenica

INDOOR PISCINA

09.30 - 10.15
Tonic
(rotazione)

10.30 - 11.15
Acqua Power
(rotazione)

11.15 - 12.00
Hydro Bike
(rotazione)