

CORSI ACQUA FITNESS

CORSI ACQUA FITNESS

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
ACQUAGYM VERDE 8.45 - 9.30	ACQUA CIRCUIT 9 - 9.45		ACQUAGYM VERDE 8.45 - 9.30		
ACQUAGYM VERDE 9.30 - 10.15	ACQUASOFT 10 - 10.45	ACQUA POLE 10.30 - 11	ACQUAGYM GIALLA 9 - 9.45	ACQUASOFT 9.45 - 10.30	
ACQUA WALK 11.15 - 12		WALK + GYM 11 - 11.45	ACQUAGYM VERDE 9.30 - 10.15	ACQUASOFT 10.30 - 11.15	ACQUA WALK 10.30 - 11.15
	ACQUAGYM GIALLA 12.30 - 13.15		TOTALBODY 10 - 11		CIRCUIT TABATA 11.15 - 12
ACQUA POLE 13.15 - 13.45	WALK + BIKE 13.15 - 14		ACQUA WALK 11.15 - 12		ACQUAGYM VERDE 12 - 12.45
ACQUA CIRCUIT 13.45 - 14.30			ACQUA WALK 13.15 - 14	ACQUA TRAINING 13.45 - 14.30	HYDROBIKE 12.15 - 13
					ACQUA CIRCUIT 13 - 13.45
	TOTALBODY 18.30 - 19.30	ACQUAGYM GIALLA 19 - 19.45	ACQUA WALK 19.15 - 20		
ACQUA POLE 19.15 - 19.45	ACQUA POLE 19.30 - 20	ACQUA WALK 19.15 - 20	ACQUAGYM GIALLA 19 - 19.45	GAG 19.15 - 20	
WALK + GYM 19.45 - 20.30	ACQUA BOXE 20 - 20.30	GAG VP 19.45 - 20.15	HYDROBIKE 20 - 20.45	ACQUA WALK 20 - 20.45	
ACQUA WALK 20.30 - 21.15		WALK + BIKE 20 - 20.45	ACQUA CIRCUIT 20.45 - 21.30		

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
ACQUAGYM VERDE 8.45 - 9.30	ACQUA CIRCUIT 9 - 9.45		ACQUAGYM VERDE 8.45 - 9.30		
ACQUAGYM VERDE 9.30 - 10.15	ACQUASOFT 10 - 10.45	ACQUA POLE 10.30 - 11	ACQUAGYM GIALLA 9 - 9.45	ACQUASOFT 9.45 - 10.30	
ACQUA WALK 11.15 - 12		WALK + GYM 11 - 11.45	ACQUAGYM VERDE 9.30 - 10.15	ACQUASOFT 10.30 - 11.15	ACQUA WALK 10.30 - 11.15
	ACQUAGYM GIALLA 12.30 - 13.15		TOTALBODY 10 - 11		CIRCUIT TABATA 11.15 - 12
ACQUA POLE 13.15 - 13.45	WALK + BIKE 13.15 - 14		ACQUA WALK 11.15 - 12		ACQUAGYM VERDE 12 - 12.45
ACQUA CIRCUIT 13.45 - 14.30			ACQUA WALK 13.15 - 14	ACQUA TRAINING 13.45 - 14.30	HYDROBIKE 12.15 - 13
					ACQUA CIRCUIT 13 - 13.45
	TOTALBODY 18.30 - 19.30	ACQUAGYM GIALLA 19 - 19.45	ACQUA WALK 19.15 - 20		
ACQUA POLE 19.15 - 19.45	ACQUA POLE 19.30 - 20	ACQUA WALK 19.15 - 20	ACQUAGYM GIALLA 19 - 19.45	GAG 19.15 - 20	
WALK + GYM 19.45 - 20.30	ACQUA BOXE 20 - 20.30	GAG VP 19.45 - 20.15	HYDROBIKE 20 - 20.45	ACQUA WALK 20 - 20.45	
ACQUA WALK 20.30 - 21.15		WALK + BIKE 20 - 20.45	ACQUA CIRCUIT 20.45 - 21.30		



COSA DEVI PORTARE?

- Costume, ciabatte e cuffia
- Asciugamano
- Lucchetto per armadietto



IMPORTANTE!

Tutti i corsi sono su prenotazione ed è obbligatorio il certificato medico per attività sportiva non agonistica. Perchè il corso sia erogato è richiesto un numero minimo di 4 partecipanti iscritti.



COSA DEVI PORTARE?

- Costume, ciabatte e cuffia
- Asciugamano
- Lucchetto per armadietto



IMPORTANTE!

Tutti i corsi sono su prenotazione ed è obbligatorio il certificato medico per attività sportiva non agonistica. Perchè il corso sia erogato è richiesto un numero minimo di 4 partecipanti iscritti.