

# ACQUAFITNESS

CORSO AUTUNNALE dal 11/09/2017 al 22/12/2017

	MATTINA		PAUSA PRANZO		SERA			
Lunedì	ORE 9.00 ACQUAGYM	ORE 9.50 CIRCUIT JUMP	ORE 13.00 TREADMILL		ORE 18:15 TREADMILL <b>OPEN</b>	ORE 19:10 TREADMILL	ORE 20:00 TREADMILL	
Martedì		ORE 9.50 ACQUA SILVER				ORE 19:00 GYM LATINA	ORE 19:40 TOTAL BODY	ORE 20.30 ACQUAGYM
Mercoledì	ORE 9:30 ACQUASMILE		ORE 13.00 CIRCUIT GYM <b>OPEN</b>	ORE 13.50 TOTAL BODY <b>OPEN</b>		ORE 18.55 TOTAL BODY	ORE 19.40 GYM DEMOLITION	ORE 20.30 GYM LATINA <b>OPEN</b>
Giovedì	ORE 9.00 ACQUAGYM	ORE 9.45 GYM DEMOLITION <b>OPEN</b>				ORE 19:00 TREADMILL	ORE 19:45 TREADMILL	ORE 20.30 TREADMILL
Venerdì	ORE 9:15 ACQUA SILVER	ORE 10:10 CIRCUIT GYM	ORE 13.00 TREADMILL			ORE 19:00 ACQUAGYM	ORE 19:50 CIRCUIT JUMP	
Sabato		Dal 30/09 ORE 11.40 ACQUAGYM (Vasca 25mt) <b>OPEN</b>	ORE 12:30 CIRCUIT JUMP <b>OPEN</b>					

**Il planning potrà subire variazioni.**

N.B. \*Per i recuperi nelle attività di treadmill e circuit jump/gym è obbligatoria la prenotazione.