



ACQUAFITNESS

CORSO INVERNALE dal 08/01/2018 al 24/03/2018

	MATTINA		PAUSA PRANZO		SERA			
Lunedì	ORE 9:00 ACQUAGYM	ORE 9:50 CIRCUIT JUMP	ORE 13.00 TREADMILL		ORE 18:15 TREADMILL	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 13:50 TOTAL BODY		ORE 18:55 TOTAL BODY	ORE 19:40 GYM DEMOLITION	ORE 20:30 GYM LATINA
Giovedì	ORE 9:00 ACQUAGYM	ORE 9:45 GYM DEMOLITION				ORE 19:00 TREADMILL	ORE 19:45 TREADMILL	ORE 20:30 TREADMILL
Venerdì	ORE 9:15 ACQUA SILVER	ORE 10:10 CIRCUIT GYM				ORE 19:00 ACQUAGYM	ORE 19:50 CIRCUIT JUMP	
Sabato		ORE 11:40 ACQUAGYM (Vasca 25mt)	ORE 12:30 CIRCUIT JUMP					

Il planning potrà subire variazioni.

N.B.: *Per i recuperi delle lezioni perse consultare il planning dei corsi OPEN presso la segreteria, nelle attività di treadmill e circuit jump/gym è obbligatoria la prenotazione