

# ACQUAFITNESS

CORSO INVERNALE dal 17/09/2018 al 02/02/2019

	MATTINA		PAUSA PRANZO		SERA			
<b>Lunedì</b>	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	
<b>Martedì</b>		ORE 9:50 ACQUA SILVER				ORE 19:00 GYM LATINA	ORE 19:40 TOTAL BODY	ORE 20:30 ACQUAGYM
<b>Mercoledì</b>	ORE 9:30 ACQUASMILE			ORE 13:50 TOTAL BODY		ORE 18:55 TOTAL BODY	ORE 19:40 GYM DEMOLITION	ORE 20:30 GYM LATINA
<b>Giovedì</b>	ORE 9:00 ACQUAGYM	ORE 9:45 GYM DEMOLITION			ORE 18:10 ACQUAGYM	ORE 19:10 TREADMILL	ORE 19:55 TREADMILL	ORE 20:40 TREADMILL
<b>Venerdì</b>	ORE 9:05 ACQUA SILVER	ORE 09:50 CIRCUIT GYM				ORE 19:00 ACQUAGYM	ORE 19:50 CIRCUIT JUMP	
<b>Sabato</b>		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