



## 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 OPEN*		ORE 18:15 TREADMILL	ORE 19:10 TREADMILL	ORE 20:00 TREADMILL	
<b>Martedì</b>		ORE 9:50 ACQUA SILVER OPEN				ORE 19:00 GYM LATINA	ORE 19:40 TOTAL BODY OPEN	ORE 20:30 ACQUAGYM OPEN
<b>Mercoledì</b>	ORE 9:30 ACQUASMILE			ORE 13:50 TOTAL BODY OPEN		ORE 18:55 TOTAL BODY	ORE 19:40 GYM DEMOLITION	ORE 20:30 GYM LATINA OPEN
<b>Giovedì</b>	ORE 9:00 ACQUAGYM OPEN	ORE 9:45 GYM DEMOLITION OPEN			ORE 18:10 ACQUAGYM	ORE 19:10 TREADMILL	ORE 19:55 TREADMILL	ORE 20:40 TREADMILL OPEN*
<b>Venerdì</b>	ORE 9:05 ACQUA SILVER OPEN	ORE 09:50 CIRCUIT GYM OPEN*				ORE 19:00 ACQUAGYM OPEN	ORE 19:50 CIRCUIT JUMP OPEN*	
<b>Sabato</b>		ORE 11:40 ACQUAGYM (Vasca 25mt) OPEN	ORE 12:30 CIRCUIT JUMP OPEN*					

Il planning potrà subire variazioni.

Per i recuperi delle lezioni perse consultare il planning / corsi OPEN.

\*Per le attività di CIRCUIT GYM /JUMP e TREADMILL è OBBLIGATORIA la prenotazione.