

## PLANNING CORSI ACQUAFITNESS CORSO AUTUNNALE

### DAL 16 SETTEMBRE AL 8 FEBBRAIO 2025

|                  | MATTINA                       |                                  | PAUSA PRANZO                     |  | SERA                          |                               |                                  |                                    |
|------------------|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| <b>Lunedì</b>    | <b>ORE 9:00</b><br>ACQUAGYM   | <b>ORE 9:45</b><br>ACQUAGAG      | <b>ORE 13:00</b><br>TREADMILL    |  | <b>ORE 18:15</b><br>TREADMILL | <b>ORE 19:00</b><br>TREADMILL | <b>ORE 19:50</b><br>TREADMILL    |                                    |
| <b>Martedì</b>   | <b>ORE 9:15</b><br>ACQUAGAG   | <b>ORE 10:00</b><br>GYM SOFT     |                                  |  |                               | <b>ORE 18:45</b><br>DISCO GYM | <b>ORE 19:30</b><br>TOTAL BODY   | <b>ORE 20:20</b><br>ACQUA DINAMICA |
| <b>Mercoledì</b> | <b>ORE 9:00</b><br>ACQUASMILE | <b>ORE 9:45</b><br>CIRCUIT JUMP  | <b>ORE 13:00</b><br>TOTAL BODY   |  |                               | <b>ORE 18:45</b><br>ACQUAGYM  | <b>ORE 19:40</b><br>TOTAL BODY   |                                    |
| <b>Giovedì</b>   | <b>ORE 9:00</b><br>ACQUAGYM   | <b>ORE 9:45</b><br>TOTAL BODY    |                                  |  | <b>ORE 18:20</b><br>ACQUAGYM  | <b>ORE 19:20</b><br>TREADMILL | <b>ORE 20:15</b><br>TREADMILL    |                                    |
| <b>Venerdì</b>   | <b>ORE 9:00</b><br>GYM TONIC  | <b>ORE 9:45</b><br>TOTAL BODY    | <b>ORE 12:50</b><br>CIRCUIT JUMP |  |                               | <b>ORE 18:45</b><br>ACQUAGYM  | <b>ORE 19:30</b><br>CIRCUIT JUMP |                                    |
| <b>Sabato</b>    |                               | <b>ORE 11:45</b><br>CIRCUIT JUMP | <b>ORE 12:30</b><br>CIRCUIT JUMP |  |                               |                               |                                  |                                    |

TURNI DA 40' Il planning potrà subire variazioni.

**Le lezioni perse potranno essere recuperate con ingresso nuoto libero o nei corsi OPEN A SALDO EFFETTUATO A PARTIRE DAL 30/09/24  
planning corsi OPEN consultabile presso la segreteria DAL 30/09/24**

**PER LE ATTIVITA' DI CIRCUIT GYM, CIRCUIT JUMP, TREADMILL E' OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE**