

## PLANNING CORSI ACQUAFITNESS CORSO AUTUNNALE

### DAL 16 SETTEMBRE AL 8 FEBBRAIO 2025

	MATTINA		PAUSA PRANZO		SERA		
<b>Lunedì</b>	<b>ORE 9:00</b> ACQUAGYM	<b>ORE 9:45</b> ACQUAGAG	<b>ORE 13:00</b> TREADMILL		<b>ORE 18:15</b> TREADMILL	<b>ORE 19:00</b> TREADMILL	<b>ORE 19:50</b> TREADMILL
<b>Martedì</b>	<b>ORE 9:15</b> ACQUAGAG	<b>ORE 10:00</b> GYM SOFT				<b>ORE 18.45</b> DISCO GYM	<b>ORE 19:30</b> TOTAL BODY
<b>Mercoledì</b>	<b>ORE 9:00</b> ACQUASMILE	<b>ORE 9: 45</b> CIRCUIT JUMP	<b>ORE 13:00</b> TOTAL BODY		<b>ORE 18:00</b> ACQUAGYM	<b>ORE 18:45</b> ACQUAGYM	<b>ORE 19:40</b> TOTAL BODY
<b>Giovedì</b>	<b>ORE 9:00</b> ACQUAGYM	<b>ORE 9:45</b> TOTAL BODY			<b>ORE 18:20</b> ACQUAGYM	<b>ORE 19:20</b> TREADMILL	<b>ORE 20:15</b> TREADMILL
<b>Venerdì</b>	<b>ORE 9:00</b> GYM TONIC	<b>ORE 9:45</b> TOTAL BODY	<b>ORE 12:50</b> CIRCUIT JUMP			<b>ORE 18.45</b> ACQUAGYM	<b>ORE 19:30</b> CIRCUIT JUMP
<b>Sabato</b>		<b>ORE 11:45</b> CIRCUIT JUMP	<b>ORE 12:30</b> 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**