

PLANNING **CORSI OPEN** ACQUAFITNESS CORSO AUTUNNALE DAL 16 SETTEMBRE ALL'8 FEBBRAIO

	MATTINA		PAUSA PRANZO		SERA			
Lunedì	ORE 9:00 ACQUAGYM	ORE 9:45 ACQUAGAG OPEN	ORE 13:00 TREADMILL		ORE 18:15 TREADMILL	ORE 19:00 TREADMILL	ORE 19:50 TREADMILL OPEN	
Martedì	ORE 9:15 ACQUAGAG	ORE 10:00 GYM SOFT OPEN				ORE 18.45 DISCO GYM	ORE 19:30 TOTALBODY	ORE 20:20 CIRCUIT JUMP OPEN
Mercoledì	ORE 9:00 ACQUASMILE	ORE 9: 45 CIRCUIT JUMP	ORE 13:00 TOTAL BODY OPEN			ORE 18:45 ACQUAGYM	ORE 19:30 TOTAL BODY OPEN	
Giovedì	ORE 9:00 ACQUAGYM	ORE 9:45 TOTAL BODY OPEN			ORE 18:20 ACQUAGYM	ORE 19:20 TREADMILL	ORE 20:10 TREADMILL OPEN	
Venerdì	ORE 9:00 GYM DOLCE OPEN	ORE 9:45 TOTAL BODY	ORE 12:50 CIRCUIT JUMP OPEN			ORE 18.45 ACQUAGYM OPEN	ORE 19:30 CIRCUIT JUMP	
Sabato		ORE 11.45 CIRCUIT JUMP OPEN	ORE 12:30 CIRCUIT JUMP					

TURNI DA 40' Il planning potrà subire variazioni.

Le lezioni perse potranno essere recuperate con ingresso nuoto libero o nei corsi OPEN (planning consultabile presso la segreteria)

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