

PLANNING **CORSI OPEN** ACQUAFITNESS CORSO INVERNALE

DAL 5 FEBBRAIO ALL'8 GIUGNO 2024

	MATTINA		PAUSA PRANZO		SERA			
Lunedì	ORE 9:00 ACQUAGYM	ORE 9:45 ACQUAGAG	ORE 13.00 TREADMILL		ORE 18:15 TREADMILL	ORE 19:00 TREADMILL	ORE 19.50 TREADMILL OPEN	
Martedì	NEW ORE 9:15 TOTAL BODY	ORE 10:00 GYM SOFT OPEN				ORE 18.45 DISCO GYM	ORE 19:30 TOTALBODY	
Mercoledì	ORE 9:00 ACQUASMILE	ORE 9: 45 CIRCUIT JUMP	ORE 13:00 TOTAL BODY			ORE 18:45 ACQUAGYM	ORE 19:30 TOTAL BODY OPEN	
Giovedì	ORE 9:00 ACQUAGYM OPEN	ORE 9:45 TOTAL BODY OPEN			ORE 18:30 ACQUAGYM	ORE 19:20 TREADMILL	ORE 20:05 TREADMILL OPEN	
Venerdì	ORE 9:00 GYM DOLCE OPEN	ORE 9:45 TOTAL BODY OPEN	ORE 12:50 CIRCUIT JUMP OPEN			ORE 18.45 ACQUAGYM OPEN	ORE 19:30 CIRCUIT JUMP	
Sabato		NEW ORE 11.45 JUMP	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