

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

	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 OPEN	
<b>Martedì</b>	<b>ORE 9:15</b> ACQUAGAG	<b>ORE 10:00</b> GYM SOFT OPEN				<b>ORE 18.45</b> DISCO GYM	<b>ORE 19:30</b> TOTALBODY	<b>ORE 20:15</b> ACQUAGYM OPEN
<b>Mercoledì</b>	<b>ORE 9:00</b> ACQUASMILE	<b>ORE 9: 45</b> CIRCUIT JUMP	<b>ORE 13:00</b> TOTAL BODY OPEN			<b>ORE 18:45</b> ACQUAGYM	<b>ORE 19:30</b> TOTAL BODY OPEN	
<b>Giovedì</b>	<b>ORE 9:00</b> ACQUAGYM	<b>ORE 9:45</b> TOTAL BODY OPEN			<b>ORE 18:20</b> ACQUAGYM	<b>ORE 19:20</b> TREADMILL	<b>ORE 20:10</b> TREADMILL OPEN	
<b>Venerdì</b>	<b>ORE 9:00</b> GYM TONIC OPEN	<b>ORE 9:45</b> TOTAL BODY	<b>ORE 12:50</b> CIRCUIT JUMP OPEN			<b>ORE 18.45</b> ACQUAGYM OPEN	<b>ORE 19:30</b> CIRCUIT JUMP	
<b>Sabato</b>		<b>ORE 11.45</b> CIRCUIT JUMP OPEN	<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 (planning consultabile presso la segreteria)**

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