

PLANNING 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
Martedì	ORE 9:15 ACQUAGAG	ORE 10:00 GYM SOFT				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
Giovedì	ORE 9:00 ACQUAGYM	ORE 9:45 TOTAL BODY			ORE 18:30 ACQUAGYM	ORE 19:20 TREADMILL	ORE 20:05 TREADMILL
Venerdì	ORE 9:00 GYM DOLCE	ORE 9:45 TOTAL BODY	ORE 12:50 CIRCUIT JUMP			ORE 18.45 ACQUAGYM	ORE 19:30 CIRCUIT JUMP
Sabato			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