

## PLANNING ACQUAFITNESS CORSO AUTUNNALE

### DALL' 11 SETTEMBRE 2023 AL 3 FEBBRAIO 2024

	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> TOTALBODY	
<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 18:45</b> ACQUAGYM	<b>ORE 19:30</b> TOTAL BODY	
<b>Giovedì</b>	<b>ORE 9:00</b> ACQUAGYM	<b>ORE 9:45</b> TOTAL BODY			<b>ORE 18:30</b> ACQUAGYM	<b>ORE 19:20</b> TREADMILL	<b>ORE 20:05</b> TREADMILL
<b>Venerdì</b>	<b>ORE 9:00</b> GYM DOLCE	<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 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**