

PLANNING ACQUAFITNESS CORSO AUTUNNALE

DAL 12 SETTEMBRE 2022 AL 28 GENNAIO 2023

	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 9:00 ACQUAGAG	ORE 9:45 GYM SOFT				ORE 18:45 DISCO GYM	ORE 19:30 TOTALBODY	ORE 20:20 ACQUAGYM
Mercoledì	ORE 9:00 ACQUASMILE	ORE 9:45 CIRCUIT JUMP	ORE 13:00 TOTAL BODY		ORE 18:00 TOTAL BODY	ORE 18:45 ACQUAGYM	ORE 19:30 GYM DEMOLITION	ORE 20:20 ACQUA CROSS
Giovedì	ORE 9:00 ACQUAGYM	ORE 9:45 TOTAL BODY			ORE 18:30 ACQUAGYM	ORE 19:20 TREADMILL	ORE 20:05 TREADMILL	ORE 20:50 TREADMILL
Venerdì	ORE 9:00 GYM DOLCE	ORE 9:45 TOTAL BODY				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)