

PLANNING ACQUAFITNESS CORSO AUTUNNALE DAL 12 SETTEMBRE 2022 AL 28 GENNAIO 2023

| | MATTINA | | PAUSA PRANZO | | SERA | | | |
|------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--|--|----------------------------|--------------------------------------|---|---|
| Lunedì | ORE 9:00 ACQUAGYM OPEN | ORE 9:45 ACQUAGAG OPEN | ORE 13.00 TREADMILL OPEN | | ORE 18:15 TREADMILL | ORE 19:00 TREADMILL | ORE 19.50 TREADMILL OPEN | |
| Martedì | ORE 9:00 ACQUAGAG OPEN | ORE 9:45 GYM SOFT OPEN | | | | ORE 18.45 DISCO GYM | ORE 19:30 TOTALBODY | ORE 20:20 ACQUAGYM OPEN |
| Mercoledì | ORE 9:00 ACQUASMILE | ORE 9: 45 CIRCUIT JUMP | ORE 13:00 TOTAL BODY OPEN | | ORE 18:00 TOTAL BODY | ORE 18:45 ACQUAGYM | ORE 19:30 GYM DEMOLITION OPEN | ORE 20:20 ACQUA CROSS 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 | ORE 20:50 TREADMILL |
| Venerdì | ORE 9:00 GYM DOLCE OPEN | ORE 9:45 TOTAL BODY OPEN | | | | ORE 18.45 ACQUAGYM OPEN | ORE 19:30 CIRCUIT JUMP OPEN | |
| Sabato | | | ORE 12:30 CIRCUIT JUMP OPEN | | | | | |

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