

PLANNING ACQUAFITNESS CORSO AUTUNNALE

DAL 30 GENNAIO AL 10 GIUGNO 2023

	MATTINA		PAUSA PRANZO	SERA				
Lunedì	ORE 9:00 ACQUAGYM OPEN	ORE 9:45 ACQUAGAG OPEN	ORE 13:00 TREADMILL		ORE 18:15 TREADMILL	ORE 19:00 TREADMILL	ORE 19:50 TREADMILL	
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	
Venerdì	ORE 9:00 GYM DOLCE OPEN	ORE 9:45 TOTAL BODY OPEN	ORE 12:50 CIRCUIT JUMP ATTIVO DA FEBBRAIO			ORE 18:45 ACQUAGYM OPEN	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