

| | MATTINA | | PAUSA PRANZO | | SERA | | | |
|------------------|---------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| Lunedì | ORE 9:00 ACQUAGYM | ORE 9:50 ACQUAGAG | ORE 13.00 TREADMILL | | ORE 18:15 TREADMILL | ORE 19:00 TREADMILL | ORE 19.50 TREADMILL | |
| Martedì | ORE 9:10 ACQUAGAG | ORE 9:50 GYM DOLCE | | | | ORE 18.45 GYM LATINA | ORE 19:35 TOTAL BODY | |
| Mercoledì | ORE 9:00 ACQUASMILE | ORE 9: 50 CIRCUIT JUMP | | ORE 13:50 TOTAL BODY | | ORE 18:45 TOTAL BODY | ORE 19:30 GYM DEMOLITION | ORE 20:20 ACQUADINAMICA |
| Giovedì | ORE 9:00 ACQUAGYM | ORE 9:45 GYM DEMOLITION | | | ORE 18:15 ACQUAGYM | ORE 19:05 TREADMILL | ORE 19:50 TREADMILL | ORE 20:35 TREADMILL |
| Venerdì | ORE 9:00 GYM DOLCE | ORE 9:50 CIRCUIT GYM | | | | ORE 18.45 ACQUAGYM | ORE 19:30 CIRCUIT JUMP | |
| Sabato | | | ORE 12:30 CIRCUIT JUMP | | | | | |

Il planning potrà subire variazioni.