

AcquaFitness



LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
9.15	H2O CIRCUIT	9.15	ACQUAGYM	9.15	ACQUABOXE	9.15	H2O CIRCUIT	9.15	H2O CIRCUIT		
10.00	BENESSERE	10.00	H2O CIRCUIT	10.00	ACQUAMIX	10.00	ACQUAGYM	10.00	BENESSERE		
										11.15	ACQUABOXE
										12.00	ACQUABIKE
12.45	H2O CIRCUIT			12.45	ACQUABOXE			12.45	H2O CIRCUIT		
13:30	ACQUAMIX			13:30	ACQUABIKE			13:30	ACQUAMIX		
18:45	H2O CIRCUIT			18:45	ACQUABOXE			18:45	H2O CIRCUIT		
19:30	ACQUABIKE			19:30	ACQUAMIX			19:30	ACQUABIKE		

NOTA BENE :

LE LEZIONI DI ACQUABIKE, ACQUAMIX e DEL SABATO VANNO PRENOTATE ENTRO 1 ORA PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO

QUALSIASI CORSO SI SVOLGERA' CON LA PRESENZA DI ALMENO 2 PARTECIPANTI

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'	
9.15	POSTURALE Monica	9.30	ADDOME Giuseppe	9.15	POSTURALE Monica	9.30	ADDOME Giuseppe	9.15	POSTURALE rossella
10.15	CIRCUITO TONO Monica	10.00	CIRCUITO Giuseppe	10.15	CIRCUITO TONO Monica	10.00	CIRCUITO Giuseppe	10.15	CIRCUITO TONO Rossella
11.15	PILATES Monica	11.00	PILATES Giuseppe	11.15	PILATES Monica	11.00	PILATES Giuseppe	11.15	PILATES Rossella
12.45	HI CIRCUIT Monica	12.45	UPPER BODY Giuseppe	12.45	HI CIRCUIT Monica	12.45	UPPER BODY Giuseppe	12.45	HI CIRCUIT Rosella
13.15	PILATES Monica	13.15	PILATES Giuseppe	13.15	PILATES Monica	13.15	PILATES Giuseppe	13.15	PILATES Rossella
18.00	PILATES Monica	18.00	ZUMBAFIT Patrizia	18.00	CIRCUITO TONO Andrea	18.00	ZUMBAFIT Patrizia	18.00	CIRCUITO TONO Andrea
19.00	CIRCUITO TONO Monica	18.45	PILATES Benedetta	19.00	PILATES - MATWORK Viviana	18.45	STEP TONO Benedetta	19.00	PILATES - MATWORK Viviana
20.00	FUNZIONALE Monica	19.30	STEP TONO Benedetta	20.00	FUNZIONALE Andrea	19.30	PILATES Benedetta	20.00	FUNZIONALE Andrea
		20.15	HI CIRCUIT			20.15	HI CIRCUIT		
<p>HI CIRCUIT : una lezione a circuito della durata di 30 minuti ad alta intensità per l'allenamento a 360° del tuo corpo</p>									
<p>TUTTE LE LEZIONI SONO DI 45'</p>									