



Planning corsi



CORSI ACQUA



CORSI TERRA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
8:30 - 9:15 AQUASOFT con Sara		8:30 - 9:15 AQUASOFT con Sara	9:00 - 9:45 GESTANTI con Sara	8:30 - 9:15 AQUASOFT con Orietta		
9:15 - 10:00 TOTAL TONE con Stefania			9:15 - 10:00 TOTAL TONE con Stefania			
9:15 - 10:00 GESTANTI con Sara	11:15 - 12:00 AQUAFIT		9:45 - 10:30 HYDROBIKE* con Sara			11:15 - 12:00 AQUAFIT con Stefania
13:30 - 14:15 HYDROSPINNING* con Stefania	13:30 - 14:15 AQUAMIX con Susy		11:15 - 12:00 AQUAFIT con Susy		13:00 - 14:00 AQUAFIT PLUS	
18:00 - 18:45 AQUAGYM con Sara	18:30 - 19:15 CIRCUIT TRAINING con Giorgia	18:30 - 19:15 PILATES con Stefania	13:30 - 14:15 AQUAMIX con Susy	18:30 - 19:15 YOGA con Tania		
18:45 - 19:30 AQUAGAG con Sara	19:45 - 20:30 AQUACOMBAT con Rosatea	18:45 - 19:30 AQUAFIT	18:00 - 18:45 AQUAGYM con Sara	19:00 - 19:45 HYDROSPINNING* con Susy		
19:30 - 20:15 HYDRO & TONE con Stefania	19:20 - 20:05 TOTAL BODY con Giorgia	19:20 - 20:05 TOTAL BODY con Stefania	18:45 - 19:30 AQUAGAG con Sara	19:20 - 20:05 BODY TONE con Tania		
20:15 - 21:00 AQUAFIT con Stefania	19:45 - 20:30 HYDRO & TONE con Rosatea	19:30 - 20:15 HYDROBIKE*	19:30 - 20:15 AQUATABATA con Stefania	19:45 - 20:30 AQUAGYM con Susy		
		20:10 - 20:55 TABATA con Stefania	20:15 - 21:00 HYDRO & TONE con Stefania	20:10 - 20:55 PILATES con Tania		
		20:15 - 21:00 AQUACOMBAT				
		21:00 - 21:45 HYDROSPINNING* con Stefania				

*prenotazione richiesta

Scegli il livello di intensità:

	EASY
	MEDIUM
	HARD
	VERY HARD