

Bresso by Fitness Village Gestisport

CORSI DI ACQUAFITNESS dal 6 Agosto 2018 al 12 Agosto e dal 27 Agosto al 2 Settembre

Lunedì	Martedì	Mercoledì ²⁰¹⁸	Giovedì	Venerdì	Sabato
11.30 – 12.15 Silvia ^{°°°} *HydroBike*	11.30 – 12.15 Silvia ^{°°°} *HydroRunning	11.30 – 12.15 Silvia ^{°°°} *HydroBike	11.30 – 12.15 Silvia ^{°°°} *HydroBike*	11.30 – 12.15 Silvia ^{°°°} *HydroRunning*	Domenica
12.15 – 12.45 Silvia ^{°°} *AcquaPole*	12.15 – 13.00 Silvia [°] AcquaPower	12.15 – 12.45 Silvia ^{°°} *AcquaPole*	12.15 – 12.45 Silvia ^{°°°} *AcquaPole*	12.15 – 13.00 Silvia [°] AcquaPower	
19.15 – 20.00 Silvia ^{°°°} HydroRunning	18.45 – 19.30 Silvia [°] AcquaPower	19.30 – 20.15 Silvia ^{°°°} HydroRunning	19.15 – 20.00 Silvia ^{°°°} *HydroBike*	18.30 – 19.15 Silvia ^{°°} AcquaPower	
20.00 – 20.30 Silvia ^{°°} *AcquaPole*	19.30 – 20.15 Silvia ^{°°°} *HydroBike*		20.00 – 20.30 Silvia ^{°°} *AcquaPole*		

Bresso by Fitness Village Gestisport

CORSI DI ACQUAFITNESS dal 20 Agosto 2018 al 26 Agosto 2018

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
11.30 – 12.15 Silvia [°] Acqua Gym (vasca grande)	11.30 – 12.15 Silvia ^{°°°} Acqua Tonic (vasca grande)	11.30 – 12.15 Silvia ^{°°} Acqua Power (vasca grande)	11.30 – 12.15 Silvia [°] Acqua Gym (vasca grande)	11.30 – 12.15 Silvia ^{°°°} Acqua Tonic (vasca grande)	Domenica
12.15 – 12.45 Silvia [°] Acqua G.A.G. (vasca piccola)	12.15 – 13.00 Silvia ^{°°} Acqua Power (vasca grande)	12.15 – 12.45 Silvia ^{°°} Acqua G.A.G. (vasca piccola)	12.15 – 12.45 Silvia ^{°°} Acqua G.A.G. (vasca piccola)	12.15 – 13.00 Silvia ^{°°} Acqua Power (vasca grande)	
19.15 – 20.00 Silvia ^{°°°} Acqua Tonic (vasca grande)	18.45 – 19.30 Silvia ^{°°°} Acqua Power (vasca grande)		19.15 – 20.00 Silvia ^{°°°} Acqua Tonic (vasca grande)		
20.00 – 20.30 Silvia ^{°°°} Acqua Slim (vasca grande)	19.30 – 20.15 Silvia ^{°°°} Acqua Circuit (vasca grande)	19.30 – 20.15 Silvia ^{°°°} Acqua Power (vasca grande)	20.00 – 20.30 Silvia ^{°°°} Acqua Slim (vasca grande)	18.30-19.15 Silvia ^{°°°} Acqua Circuit (vasca grande)	

Chiusura Club: dal 13 Agosto 2018 al 19 Agosto 2018

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato	
SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2
10.00 – 10.45 Ginnastica dolce Silvia ^{oo}		10.00 – 10.45 Body Sculpt Silvia		10.00 – 10.45 Postural stretching Silvia ^o			10.00 – 10.45 *Flexibility Silvia ^o	10.00 – 10.45 TotalBody Silvia ^{ooo}			
10.45 – 11.15 Addominali Silvia ^o			10.45 – 11.30 *Flexibility Silvia ^o	10.45 – 11.30 G.A.G. Silvia ^{oo}			10.45 – 11.30 *Circuit Walking Silvia ^o	10.45 – 11.15 Addominali Silvia ^{oo}			
		17.30 – 18.00 Addominali Silvia ^{oo}		17.30 – 18.15 Posturale Silvia							
18.00 – 18.30 G.A.G Silvia ^{ooo}		18.00 – 18.45 Body Sculpt Silvia ^{oo}			18.15 – 19.00 *Circuit* Walking Silvia ^{ooo}	18.00 – 18.30 G.A.G. Silvia ^{oo}		17.00 – 17.45 Posturale Silvia ^{oo}			
	18.30 – 19.15 *Athletic * Walking Silvia ^{ooo}			19.00 – 19.30 Addominali Silvia ^{oo}		18.30 – 19.15 Body Sculpt Silvia ^{oo}			17.45 – 18.30 *Athletic * Walking Silvia ^{ooo}		

DOMENICA
SALA 1 SALA 2

Chiusura Club: dal 13 Agosto 2018 al 19 Agosto 2018