

Bresso by Fitness Village Gestisport CORSI DI ACQUAFITNESS dal 29 Luglio 2019 al 11 Agosto 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
11.30 – 12.15 Silvia ^{ooo} *HydroBike*	11.30 – 12.15 Silvia ^{ooo} *HydroRunning	11.30 – 12.15 Silvia ^{ooo} Acquapower	11.30 – 12.15 Silvia ^{ooo} *HydroBike*	11.30 – 12.15 Silvia ^{ooo} *HydroRunning*	Domenica
12.15 – 12.45 Silvia ^{oo} *AcquaPole*	12.15 – 12.45 Silvia ^o *AcquaBox*	12.15 – 13.00 Silvia ^{oo} *HydroBike*	12.15 – 12.45 Silvia ^{ooo} *AcquaPole*	12.15 – 12.45 Silvia ^o *AcquaBox*	
19.15 – 20.00 Silvia ^{ooo} *HydroRunning*	18.45 – 19.30 Silvia ^o AcquaPower	19.30 – 20.15 Silvia ^{ooo} *HydroBike*	19.15 – 20.00 Silvia ^{ooo} *HydroBike*	18.30 – 19.15 Silvia ^{oo} AcquaPower	
20.00 – 20.30 Silvia ^{oo} *AcquaPole*	19.30 – 20.15 Silvia ^{ooo} *HydroBike*		20.00 – 20.30 Silvia ^{oo} *AcquaBox*		

Bresso by Fitness Village Gestisport

CORSI DI ACQUAFITNESS dal 19 Agosto 2019 al 01 Settembre 2019

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

Chiusura Club: dal 12 Agosto 2019 al 18 Agosto 2019

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 Ginnastica Dolce Silvia ^o	10.00 – 10.45 TotalBody Silvia ^{ooo}			
10.45 – 11.15 Addominali Silvia ^o			10.45 – 11.30 Postural Stretching 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 12 Agosto 2019 al 18 Agosto 2019