

Corsi Fitness 27 Dicembre 2021 - 9 Gennaio 2022

Lunedì

FITNESS	ACQUA FITNESS
09.00 - 09.45 Fitball (Erika)	
10.00 - 10.45 Total Body (Erika)	
	11.00 - 11.45 Hydro Bike (Erika)
	11.45 - 12.30 Acqua Power (Erika)
17.30 - 18.15 Posturale (Erika)	
18.30 - 19.15 Total body (Erika)	
	19.30 - 20.15 Hydro Bike (Erika)
	20.15 - 21.00 Hydro Running (Erika)

Martedì

FITNESS	ACQUA FITNESS
09.00 - 09.45 Posturale (Marco)	
10.00 - 10.45 Tonic (Marco)	
	11.00 - 11.45 Acqua Power (Marco)
	11.45 - 12.30 Hydro Bike (Marco)
17.30 - 18.15 Body Circuit (Alessandro)	
18.30 - 19.15 Pilates (Alessandro)	
	19.30 - 20.15 Acqua Boxe (Alessandro)
	20.15 - 21.00 Acqua Power (Alessandro)

Mercoledì

FITNESS	ACQUA FITNESS
09.00 - 09.45 Pilates (Alessandro)	
10.00 - 10.45 Zumba (Alessandro)	
	11.00 - 11.45 Step & Tone (Alessandro)
	11.45 - 12.30 Hydro Running (Alessandro)
17.30 - 18.15 Total Body (Alessandro)	
18.30 - 19.15 Zumba (Alessandro)	
	19.30 - 20.15 Acqua Power (Erika)
	20.15 - 21.00 Hydro Running (Erika)

Giovedì

FITNESS	ACQUA FITNESS
09.00 - 09.45 Posturale (Alessandro)	
10.00 - 10.45 Tonic (Alessandro)	
	11.00 - 11.45 Acqua Power (Alessandro)
	11.45 - 12.30 Acqua Boxe (Alessandro)
17.30 - 18.15 Pilates (Alessandro)	
18.30 - 19.15 Total body (Alessandro)	
	19.30 - 20.15 Hydro Running (Alessandro)
	20.15 - 21.00 Acqua Boxe (Alessandro)

Venerdì

FITNESS	ACQUA FITNESS
09.00 - 09.45 Yoga (Erika)	
10.00 - 10.45 Total Body (Erika)	
	11.00 - 11.45 Acqua Power (Erika)
18.30 - 19.15 Total body (Erika)	
	19.30 - 20.15 Acqua Power (Erika)

Chiusure per festività: 24, 25, 26, 31 Dicembre, 1 e 6 gennaio.

I corsi si terranno con un minimo di 3 partecipanti. Per partecipare ai corsi è obbligatoria la prenotazione e il certificato medico valido. Modalità di prenotazione: il regolamento è sul sito [gestisport.com](https://www.gestisport.com) > Bresso > Modalità di prenotazione alle attività sportive