

Corsi Fitness 10 - 30 gennaio 2022

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato	
FITNESS	ACQUA FITNESS	FITNESS	ACQUA FITNESS	FITNESS	ACQUA FITNESS	FITNESS	ACQUA FITNESS	FITNESS	ACQUA FITNESS	FITNESS	ACQUA FITNESS
09.15 - 10.00 Fitball (Silvia)		09.15 - 10.00 Cervical Flexibility (Silvia)		09.15 - 10.00 Posturale (Silvia)		09.15 - 10.00 Lumbar Flexibility (Silvia)		09.15 - 10.00 Yoga (Daniela)			
10.15 - 11.00 Total Body (Erika)	10.15 - 11.00 Acqua Power (Silvia)	10.15 - 11.00 Tonic (Marco)	10.15 - 11.00 Hydro Bike (Silvia)	10.15 - 11.00 Tonic (Alessandro)	10.15 - 11.00 Step & Tone (Silvia)	10.15 - 11.00 Cervical Flexibility (Silvia)	10.15 - 11.00 Acqua Power (Alessandro)	10.15 - 11.00 Barre (Daniela)	10.15 - 11.00 Hydro Bike (Silvia)	10.00 - 10.45 Fit&Fun (Alessia)	10.15 - 11.00 Hydro Bike (Alessandro)
	11.00 - 11.45 Hydro Bike (Silvia)	11.15 - 12.00 Body Circuit (Marco)	11.00 - 11.45 Acqua Power (Silvia)	11.15 - 12.00 Pilates (Alessandro)	11.00 - 11.45 Hydro Bike (Silvia)	11.15 - 12.00 Gag (Silvia)	11.00 - 11.45 Hydro Bike (Alessandro)	11.15 - 12.00 Total Body (Daniela)	11.00 - 11.45 Hydro Running (Silvia)	11.00 - 11.45 Upper Body (Alessia)	11.00 - 11.45 Hydro Running (Alessandro)
	11.45 - 12.30 Acqua Pole Tone (Silvia)		11.45 - 12.30 Acqua Wellness (Silvia)		11.45 - 12.30 Hydro Running (Silvia)		11.45 - 12.30 Acqua Boxe (Alessandro)		11.45 - 12.30 Acqua Wellness (Silvia)	12.00 - 12.45 Stretching (Alessia)	11.45 - 12.30 Acqua Power (Alessandro)
13.00 - 13.45 Walking (Silvia)			13.00 - 13.45 Hydro Bike (Silvia)		12.30 - 13.15 Acqua Wellness (Silvia)	13.00 - 13.45 Walking (Silvia)			13.00 - 13.45 Pinnato (Silvia)		
17.15 - 18.00 Lumbar Flexibility (Silvia)		14.30 - 17.00 Nordic Walking (Silvia)		18.15 - 19.00 Total Body (Daniela)		17.15 - 18.00 Walking (Silvia)		18.15 - 19.00 Strong (Alessandro)			
18.15 - 19.00 Walking (Silvia)		18.15 - 19.00 Body Circuit (Alessandro)		19.15 - 20.00 Barre (Daniela)	19.15 - 20.00 Acqua Power (Erika)	18.15 - 19.00 Gag (Silvia)		19.15 - 20.00 Pilates (Alessandro)	19.30 - 20.15 Acqua Power (Erika)		
19.15 - 20.00 Gag (Silvia)		19.15 - 20.00 Pilates (Alessandro)	19.15 - 20.00 Hydro Bike (Silvia)	20.15 - 21.00 Yoga (Daniela)	20.00 - 20.45 Hydro Bike (Erika)	19.15 - 20.00 Posturale (Silvia)		20.15 - 20.00 Pilates (Alessandro)		09.30 - 10.15 Tonic (rotazione)	
20.15 - 21.00 Posturale (Erica)	20.00 - 20.45 Hydro Bike (Silvia)	20.15 - 21.00 Zumba (Alessandro)	20.00 - 20.45 Pinnato (Silvia)		20.45 - 21.30 Acqua Boxe (Erika)	20.15 - 21.00 Total Body (Erica)	20.00 - 20.45 Hydro Running (Silvia)				10.30 - 11.15 Acqua Power (rotazione)
	20.45 - 21.30 Hydro Running (Francesca)						20.45 - 21.30 Hydro Bike (Francesca)				11.15 - 12.00 Hydro Bike (rotazione)

Domenica

INDOOR PISCINA

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 > Bresso > Modalità di prenotazione alle attività sportive