

Corsi Fitness - dal 4 al 31 ottobre 2020

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
09.00 - 09.45 Flexibility (Silvia)		09.15 - 10.00 Gag (Silvia)		09.00 - 09.45 Postural (Silvia)		09.00 - 09.45 Flexibility (Silvia)		09.15 - 10.00 Gag (Silvia)		09.15 - 10.00 Total Body (Alessandra)	09.30 - 10.15 Acqua Power (Giada)
10.00 - 11.00 Yoga (Daniela)	10.00 - 10.45 Acqua Gym (Silvia)	10.15 - 11.00 Athletic Walking (Silvia)	10.30 - 11.15 Acqua Power (Marco)	10.00 - 10.45 Zumba (Ale)	10.00 - 10.45 Acqua Pole Tone (Silvia)	10.00 - 10.45 Pilates (Ale)	10.00 - 10.45 Acqua Gym (Silvia)	10.15 - 11.00 Athletic Walking (Silvia)	10.30 - 11.15 Acqua Power (Daniela)	10.15 - 11.00 Aero Walking (Alessandra)	10.15 - 11.00 Hydro Bike (Giada)
11.15 - 12.00 Barre (Daniela)	10.45 - 11.30 Hydro Bike (Silvia)	11.15 - 12.00 Postural (Marco)	11.15 - 12.00 Hydro Running (Silvia)	11.00 - 11.45 Pilates (Ale)	10.45 - 11.30 Hydro Bike (Silvia)	11.00 - 11.45 Total Body (Ale)	10.45 - 11.30 Hydro Bike (Silvia)	11.15 - 12.00 Barre (Daniela)	11.15 - 12.00 Hydro Running (Silvia)	11.15 - 12.00 Fit&Fun (Alessia)	11.00 - 11.45 Acqua Power (Giada)
	11.30 - 12.15 Acqua Pole Tone (Silvia)		12.00 - 12.45 Acqua Wellness (Silvia)		11.30 - 12.15 Acqua Wellness (Silvia)		11.30 - 12.15 Acqua Pole Tone (Silvia)		12.00 - 12.45 Acqua Wellness (Silvia)	12.15 - 13.00 Stretching (Alessia)	11.45 - 12.30 Hydro Running (Giada)
13.00 - 13.45 Athletic Walking (Silvia)		13.00 - 13.45 Funzionale (Marco)	13.00 - 13.45 Hydro Bike (Silvia)	13.00 - 13.45 Barre (Barbara)		13.00 - 13.45 Circuit Walking (Silvia)		13.00 - 13.45 Pilates (Alessia)	13.00 - 13.45 Acqua Pole Tone (Silvia)		
17.00 - 17.45 Postural (Silvia)				17.00 - 17.45 Flexibility (Silvia)		14.30 - 16.30 Nordic Walking (Silvia)		17.15 - 18.00 Barre (Alessia)			
18.00 - 18.45 Circuit Walking (Silvia)		18.00 - 18.45 Strong (Ale)		18.00 - 18.45 Athletic Walking (Silvia)		18.00 - 18.45 Funzionale (Ale)		18.15 - 19.00 Fit & Fun (Alessia)			
19.00 - 19.45 Total Body (Alessandra)	19.15 - 20.00 Hydro Bike (Silvia)	19.00 - 19.45 Funzionale (Simone)	19.15 - 20.00 Acqua Power (Ale)	19.00 - 19.45 Total Body (Erika)	19.15 - 20.00 Hydro Running (Daniela)	19.00 - 19.45 Aero Boxing (Ale)	19.15 - 20.00 Hydro Bike (Daniela)	19.15 - 20.00 Athletic Walking (Alessandra)	19.15 - 20.00 Acqua Power (Alessia)	10.00 - 10.45 Total Body (rotazione)	
20.00 - 20.45 Aero Walking (Alessandra)	20.00 - 20.45 Acqua Power (Daniela)	20.00 - 20.45 Stretching (Simone)	20.00 - 20.45 Hydro Bike (Ale)	20.00 - 20.45 Barre (Daniela)	20.00 - 20.45 Acqua Power (Erika)	20.00 - 20.45 Zumba (Ale)	20.00 - 20.45 Acqua Power (Daniela)	20.15 - 21.00 Postural (Alessia)	20.15 - 21.00 Hydro Bike (Alessandra)		11.00 - 11.45 Hydro Bike (rotazione)
21.00 - 21.45 Yoga (Daniela)	20.45 - 21.30 Acqua Pole Tone (Alessandra)		20.45 - 21.30 Hydro Running (Francesca)	21.00 - 22.00 Yoga (Daniela)	20.45 - 21.30 Hydro Bike (Erika)						11.45 - 12.30 Acqua Power (rotazione)

Domenica

INDOOR PISCINA

10.00 - 10.45 Total Body (rotazione)	
	11.00 - 11.45 Hydro Bike (rotazione)
	11.45 - 12.30 Acqua Power (rotazione)