

PLANNING FITNESS AGOSTO 2018

(corsi sospesi da Lun 13/08 a Mer 15/08 compresi)

LUNEDI'

TOT BODY
WORKOUT
9:30 - 10:30

PILATES BASE
10:30 - 11:30

MARTEDI'

PILATES
INTERMEDIO
9:00 - 10:00

ZUMBA
11:00 - 11:45

MERCOLEDI'

AERO STEP
9:00 - 10:00

PILATES BASE
10:15 - 11:15

GIOVEDI'

FITNESS
FUNZIONALE
10:45 - 11:30

VENERDI'

FITNESS
FUNZIONALE
9:00 - 9:45

ADDOMINALI
12:00 - 12:30

CIRCUIT
TRAINING
13:00 - 14:00

YOGA
DINAMICO
12:30 - 13:30

FITNESS
FUNZIONALE
17:30 - 18:15

PILATES BASE
18:30 - 19:30

PILATES
AVANZATO
19:30 - 20:30

KROSS FIT
19:00 - 20:00

POWER
DEFINITION
20:00 - 21:00

PILATES BASE
19:00 - 20:00

PILATES
INTERMEDIO
20:00 - 21:00

KROSS FIT
18:30 - 19:30

POWER
CARDIO
19:30 - 20:30

TOTALLY STEP
18:30 - 19:15

PILATES
INTERMEDIO
19:30 - 20:30

ZUMBA
20:30 - 21:15

La Direzione si riserva il diritto di modificare il piano corsi, orari ed istruttori

Le attività verranno svolte con un minimo di 4 partecipanti

In caso di assenza, si prega di disdire la prenotazione

PLANNING ACQUAFITNESS AGOSTO 2018

(corsi sospesi da Lun 13/08 a Mer 15/08 compresi)

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
<p>ACQUA GYM 9:00 – 9:45</p> <p>ACQUA WALK 11:15-12:00</p>		<p>WALK + GYM 11:00-11:45</p>	<p>ACQUA GYM 9:30-10:15</p> <p>ACQUA WALK 11:15-12:00</p>	<p>ACQUA SOFT 10:45-11:30</p>	<p>ACQUA WALK 10:30-11:15</p> <p>HYDROBIKE 12:15-13:00</p>
<p>ACQUA GYM 13:15-14:00</p>	<p>WALK + BIKE 13:15-14:00</p>	<p>ACQUA SPECIAL 12:30-13:30</p>	<p>ACQUA WALK 13:15-14:00</p>	<p>ACQUA CIRCUIT 13:45-14:30</p>	
<p>WALK + GYM 19:45-20:30</p> <p>ACQUA WALK 20:30-21:15</p>	<p>TOTAL BODY 18:30-19:30</p>	<p>ACQUA GYM 19:00-19:45</p> <p>WALK + BIKE 20:00-20:45</p>	<p>ACQUA GAG V.P. 19:15-19:45</p> <p>ACQUA WALK 19:15-20:00</p> <p>HYDROBIKE 20:00-20:45</p>	<p>ACQUA GYM 19:30-20:15</p> <p>ACQUA GYM 20:15-21:00</p>	

La Direzione si riserva il diritto di modificare il piano corsi, orari ed istruttori

Le attività verranno svolte con un minimo di 4 partecipanti

In caso di assenza, si prega di disdire la prenotazione