

# PLANNING ACQUA 23/24

## ACQUAGYM / ACQUAFITNESS LEZIONI DA 40 E 45 MINUTI



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
08:45 - 09:30 ACQUA ALTA	08:45 - 09:30 ACQUA ALTA	08:45 - 09:25 BIKE	08:45 - 09:30 ACQUA ALTA	08:45 - 09:30 ACQUA ALTA	08:45 - 09:25 BIKE	08:45 - 09:25 ACQUA MIX
09:30 - 10:10 BIKE	09:30 - 10:10 ACQUA MIX	09:35 - 10:15 BIKE	09:30 - 10:10 ACQUA MIX	09:30 - 10:10 BIKE	09:35 - 10:15 BIKE	09:35 - 10:15 BIKE
10:15 - 11:00 ACQUA ALTA	10:15 - 11:00 ACQUA POSTURAL	10:15 - 11:00 ACQUA ALTA	10:20 - 11:00 BIKE	10:15 - 11:00 ACQUA ALTA	10:25 - 11:10 ACQUA ALTA	10:25 - 11:10 ACQUA ALTA

13:30 - 14:10 BIKE	13:15 - 13:55 ACQUA MIX	13:30 - 14:10 BIKE	13:15 - 13:55 ACQUA MIX	13:30 - 14:10 BIKE
14:20 - 15:00 ACQUA MIX	14:05 - 14:45 BIKE	14:20 - 15:00 ACQUA MIX	14:05 - 14:45 BIKE	14:20 - 15:00 ACQUA MIX

18:15 - 18:55 BIKE	18:15 - 18:55 BIKE	18:15 - 19:00 ACQUA BASSA	18:15 - 18:55 BIKE	18:15 - 18:55 BIKE
19:00 - 19:40 ACQUA ALTA	19:00 - 19:40 ACQUA ALTA	19:05 - 19:45 BIKE	19:05 - 19:45 BIKE	19:00 - 19:45 ACQUA ALTA
19:50 - 20:30 BIKE	19:50 - 20:30 ACQUA MIX	19:50 - 20:30 ACQUA MIX	19:50 - 20:30 ACQUA MIX	19:50 - 20:30 BIKE

**PRENOTAZIONE & DISDETTA OBBLIGATORIA** a tutti i corsi tramite messaggio Whatsapp 345 02 19 964 o in segreteria.

Entro le 19:00 del giorno precedente / domenica entro le 14:00

**LE LEZIONI PRENOTATE E NON DISDETTE VERRANNO ADDEBITATE.**

LE LEZIONI POTREBBERO SUBIRE DELLE VARIAZIONI O ESSERE SOSPESSE.



ATTIVITÀ IDONEA PER I RECUPERI DEL CORSO FITNESS IN GRAVIDANZA

**Lezioni da 45 minuti**

ACQUA ALTA  
ACQUA POSTURAL (vaschino)  
ACQUA BASSA (vaschino)

**Lezioni da 40 minuti**

BIKE  
ACQUAMIX (1/2bike + 1/2 alta)