










# PLANNINGACQUA da Giugno 2024






LEZIONI DA 40/45 MINUTI



PISCINE / SPORT CENTER / SPA

**ISCRIZIONE OBBLIGATORIA A TUTTI I CORSI 345 02 19 964**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
MATTINA						
8:45-9:30  <b>ACQUA ALTA</b>	8:45-9:30  <b>ACQUA ALTA</b>	8:45-9:25 <b>BIKE</b>	8:45-9:30  <b>ACQUA ALTA</b>	8:45-9:30  <b>ACQUA ALTA</b>	8:45-9:25 <b>BIKE</b>	
9:30-10:10 <b>BIKE</b>	09.30 - 10:10 <b>ACQUA MIX</b>	9:35-10:15 <b>BIKE</b>	09.30 - 10:10 <b>ACQUA MIX</b>	9:30-10:10 <b>BIKE</b>	9:35-10:15 <b>BIKE</b>	9:35-10:15 <b>BIKE</b>
	10:15-11:00 <b>AcquaPOSTURAL</b> (fino a fine Giugno)	10:15-11:00  <b>ACQUA ALTA</b>		10:15-11:00  <b>ACQUA ALTA</b>	10:25-11:10 <b>ACQUA ALTA/MEDIA</b>	10:25-11:10 <b>ACQUA ALTA/MEDIA</b>
						<b>11:15-12:00</b>  <b>SPECIAL SUMMER</b> 30/06 - 28/07 - 25/08
PAUSA PRANZO						
13:30-14:10 <b>BIKE</b>		13:30-14:10 <b>BIKE</b>	13:15-13:55 <b>ACQUA MIX</b>			
14.20 - 15:05  <b>Aerobic Water</b>		14.20 - 15:05  <b>AcquaGo</b>	14.05-14:45 <b>BIKE</b>			
SERA						
18:15 - 18:55 <b>BIKE</b>	18:15 - 18:55 <b>BIKE</b>	18:15 - 18:55 <b>BIKE</b>	18:15 - 18:55 <b>BIKE</b>			
19:00-19:45 <b>ACQUA ALTA/MEDIA</b>	19:05-19:45 <b>BIKE</b>	19:05-19:45 <b>BIKE</b>	19:00-19:45 <b>ACQUA ALTA/MEDIA</b>			
		19:50-20:35 <b>ACQUA BASSA</b>				

-  **SCOPRI LE NOVITÀ !!!**
-  **LE LEZIONI POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI O ESSERE SOSPESE!!!**
-  **RICORDATI DI DISDIRE SEMPRE LE TUE LEZIONI.**
-  **ATTIVITÀ IDONEA PER I RECUPERI DEL CORSO FITNESS IN GRAVIDANZA.**
-  **Lezioni da 40 minuti:  
AcquaMix (1/2bike+1/2alta)  
Bike**

**NEW!**

### **AEROBIC WATER**

Una disciplina che combina movimenti acquatici all'aerobica e alla danza. Una lezione in acqua bassa adatta a tutti, che unisce allenamento e divertimento.

Requisiti:  
Voglia di divertirsi

**NEW!**

### **ACQUA GO**

Un'allenamento in acqua alta dinamico, completo e intenso... L'acquagym si fonde con il nuoto! 45 minuti di pura ENERGIA!

Requisiti:  
Buon galleggiamento  
Capacità natatorie di base

**NEW!**

### **SPECIAL SUMMER**

Lezione a sorpresa in acqua alta o bassa  
**30/06 - 28/07 - 25/08**

Requisiti:  
Acquaticità di base

# Planning **FITNESS** da Giugno 2024

LEZIONI DA 50 MINUTI

**ISCRIZIONE OBBLIGATORIA A TUTTI I CORSI 345 02 19 964**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SERA						
	18:30-19:20 <b>PILATES</b> (fino a Giugno)		18:30-19:20 <b>TONE UP</b> (fino a Giugno)			
	19:30-20:20 <b>PILATES</b>		19:30-20:20 <b>PILATES</b>			



**PISCINE MONTE BIANCO**  
Via Montebianco 16/A  
37132 VERONA  
045 8922179  
Whatsapp **345 02 19 964**  
Info@piscinemontebianco.it

PISCINE / SPORT CENTER / SPA



piscinemontebianco.it

partner **OTTICA LOV** Ama i tuoi occhi

