







# PLANNING ACQUA 23/24

LEZIONI DA 45 MINUTI



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
09.30 - 10:15  <b>ACQUA POSTURAL</b> acqua media Silvia C.	09.00 - 09:45  <b>ACQUAGYM</b> acqua alta Betty	09.30 - 10:15  <b>ACQUA POSTURAL</b> acqua media Silvia C.	09.30 - 10:15 <b>ACQUAFITNESS</b> acqua media Lara T.	09.00 - 09:45  <b>ACQUAGYM</b> acqua alta Betty
10.15 - 11:00  <b>ACQUAGYM</b> acqua alta Silvia C.	09.45 - 10:30 <b>ACQUAFITNESS</b> acqua media Betty	10.15 - 11:00  <b>ACQUAGYM</b> acqua alta Silvia C.	10.15 - 11:00 <b>BIKE</b> Lara T.	09.50 - 10:35 <b>ACQUA MIX</b> 1/2 bike 1/2 acqua alta Betty
	13.00 - 13:45 <b>ACQUAFITNESS</b> acqua media Betty		13.00 - 13:45 <b>ACQUA MIX</b> 1/2 bike 1/2 acqua alta Betty	13.00 - 13:45 <b>ACQUAFITNESS</b> acqua media Betty
13.50 - 14:35 <b>AcquaGO</b> Linda S.		13.50 - 14:35 <b>ACQUA CIRCUIT</b> acqua media grandi attrezzi Silvia C.		
18.15 - 19:00 <b>ACQUAFITNESS</b> acqua media Evelina	18.15 - 19:00 <b>BIKE</b> Betty	18.15 - 19:00 <b>ACQUAGYM</b> acqua alta Sofia S.	18.15 - 19:00 <b>ACQUAFITNESS</b> acqua media Betty	18.15 - 19:00 <b>ACQUAFITNESS</b> acqua media Betty
19.00 - 19:45 <b>BIKE</b> Evelina	19.00 - 19:45 <b>ACQUAFITNESS</b> acqua media Betty	19.00 - 19:45 <b>ACQUA CIRCUIT</b> acqua media grandi attrezzi Sofia S.	19.00 - 19:45 <b>BIKE</b> Betty	19.00 - 19:45 <b>ACQUA MIX</b> 1/2 bike 1/2 acqua alta Betty
13.50 - 14:35 <b>ACQUA CIRCUIT</b> acqua media grandi attrezzi Evelina	19.45 - 20:30 <b>ACQUAFITNESS</b> acqua media Betty			

**PRENOTAZIONE & DISDETTA OBBLIGATORIA** a tutti i corsi tramite messaggio Whatsapp 345 6664054 o in segreteria. Entro le 19:00 del giorno precedente / domenica entro le 14:00

 ATTIVITÀ IDONEA PER I RECUPERI DEL CORSO FITNESS IN GRAVIDANZA

LE LEZIONI POTREBBERO SUBIRE DELLE VARIAZIONI O ESSERE SOSPESSE.