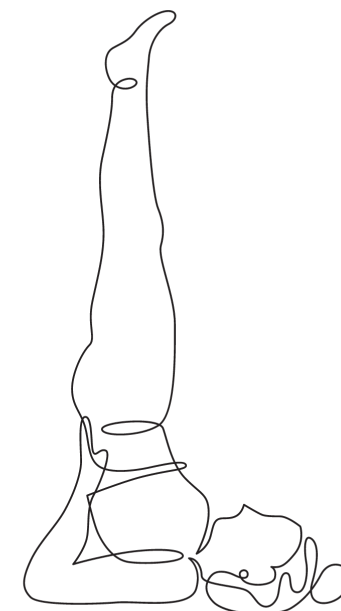


PLANNING FITNESS DAL 1° DI SETTEMBRE 2025

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
MATTINA					
07:10 > 08:00 YOGA					
		08:10 > 09:00 POSTURAL PILATES			
9:00 > 9:50 GINNASTICA POSTURALE				10:30 > 11:20 PILATES	11:15 > 11:55 FUNCTIONAL TRAINING
PAUSA PRANZO					
SERA					
16:35 > 17:15 MOBILITY&STRETCHING	16:35 > 17:15 FUNCTIONAL TRAINING	16:35 > 17:15 GAG	16:35 > 17:15 MOBILITY&STRETCHING		
17:25 > 18:05 TONE UP	17:30 > 18:20 MOBILITY&STRETCHING	17:25 > 18:05 FUNCTIONAL TRAINING	17:25 > 18:05 FIT DANCE		
18:15 > 18:55 PILATES	18:30 > 19:20 PILATES		18:30 > 19:20 PILATES		
	19:30 > 20:20 PILATES		19:30 > 20:20 PILATES		



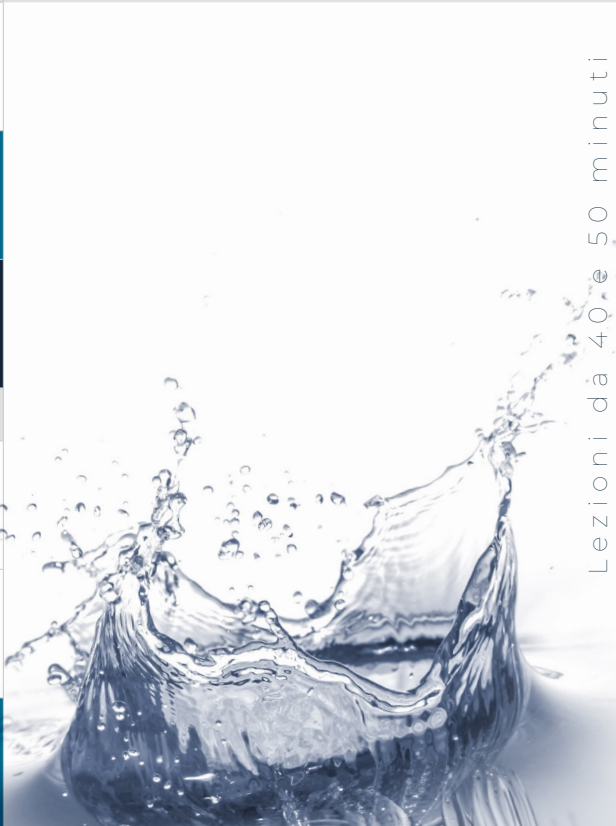
Lezioni da 40 e 50 minuti



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



PLANNING ACQUAFITNESS DAL 8 DI SETTEMBRE 2025

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ	VENERDÌ		SABATO	DOMENICA
MATTINA								
		07:15 > 07:55 AcquaALTA						
08:45 > 09:25 AcquaALTA	08:45 > 09:25 AcquaALTA	08:45 > 09:25 BIKE		08:45 > 09:25 AcquaALTA	08:45 >09:25 AcquaALTA		08:45 >09:25 BIKE	08:45 > 09:25 AcquaMIX
09:35 > 10:15 BIKE	09:35 > 10:15 AcquaMIX	09:35 > 10:15 BIKE	09:35 > 10:15 AcquaALTA	09:35 > 10:15 AcquaMIX	09:35> 10:15 BIKE	09:35> 10:15 AcquaPO- STURAL	09:35> 10:15 BIKE	09:35> 10:15 BIKE
10:25 > 11:05 BIKE	10:25 > 11:05 AcquaPOSTURAL	10:25 > 11:05 AcquaALTA		10:25 > 11:05 BIKE	10:25 > 11:05 AcquaALTA		10:25 > 11:05 AcquaALTA	10:25 > 11:05 AcquaALTA
PAUSA PRANZO								
	12:40 > 13:20 BIKE						 Lezioni da 40 e 50 minuti	
13:30 > 14:10 BIKE	13:30 > 14:10 AcquaMIX	13:30 > 14:10 BIKE		13:30 > 14:10 AcquaMIX	13:30 > 14:10 BIKE			
14:20 > 15:00 AEROBICwater (alta)	14:20 > 15:00 BIKE	14:20 > 15:00 AcquaGO (alta)		14:20 > 15:00 BIKE	14:20 > 15:00 AcquaMIX			
sera								
18:15 > 18:55 BIKE	18:15 > 18:55 BIKE	18:15 > 18:55 BIKE		18:15 > 18:55 BIKE				
19:05 > 19:45 AcquaALTA	19:05 > 19:45 BIKE	19:05 > 19:45 BIKE		19:05 > 19:45 Acqua ALTA				
19:55 > 20:35 AcquaBASSA	19:55 > 20:35 AcquaMIX	19:55 > 20:35 AcquaGO (alta)		19:55 > 20:35 AcquaMIX	19:55 > 20:35 BIKE			

Lezioni da 40 e 50 minuti