

**PRENOTAZIONE E DISDETTA OBBLIGATORIA A TUTTI I CORSI TRAMITE MESSAGGIO WHATSAPP +39 345 666 4054**

**PRENOTAZIONI:** Dal lunedì al sabato entro le ore 19.00 del giorno precedente alla lezione.  
Domenica entro le 14:00.

**RICORDA DI DISDIRE SEMPRE LE TUE LEZIONI**

**Planning\_ACQUA**

Lezioni da 45 minuti

● Attività idenee anche per i recuperi del corso fitness in gravidanza

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDI
MATTINA				
			● 8:45 > 9:30 <b>AcquaGo</b> acqua alta Antonella	
● 09:30 > 10:15 <b>AcquaPOSTURAL</b> acqua media Valentina	● 09:00 > 09:45 <b>AcquaGYM</b> acqua alta Betty	● 09:30 > 10:15 <b>AcquaPOSTURAL</b> acqua media Valentina	09:30 > 10:15 <b>AcquaFITNESS</b> acqua media Lara	● 09:00 > 09:45 <b>AcquaGYM</b> acqua alta Betty
● 10:15 > 11:00 <b>AcquaGYM</b> acqua alta Valentina	09:45 > 10:30 <b>AcquaFITNESS</b> acqua media Betty	10:15 > 11:00 <b>AcquaBAG</b> acqua media Valentina	10:15 > 11:00 <b>BIKE</b> acqua alta Lara	09:45 > 10:30 <b>AcquaMIX</b> acqua alta Betty
11:15 > 12:00 <b>BIKE</b> acqua alta Valentina		11:15 > 12:00 <b>BIKE</b> acqua alta Valentina		
PAUSA PRANZO				
13:00 > 13:45 <b>BIKE</b> acqua alta Valentina	13:00 > 13:45 <b>AcquaFITNESS</b> acqua media Betty	● 13:00 > 13:45 <b>AcquaGo</b> acqua alta Valentina	13:00 > 13:45 <b>AcquaMIX</b> acqua alta Betty	13:00 > 13:45 <b>AcquaFITNESS</b> acqua media Betty
SERA				
18:15 > 19:00 <b>BIKE</b> acqua alta Valentina	18:15 > 19:00 <b>BIKE</b> acqua alta Betty	● 18:15 > 19:00 <b>AcquaGYM</b> acqua alta Valentina	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>AcquaFITNESS</b> acqua media Valentina	19:00 > 19:45 <b>AcquaFITNESS</b> acqua media Betty	19:00 > 19:45 <b>BIKE</b> acqua alta Valentina	19:00 > 19:45 <b>BIKE</b> acqua alta Betty	19:00 > 19:45 <b>AcquaMIX</b> acqua alta Betty
● 19:45 > 20:30 <b>AcquaGo</b> acqua alta Valentina	19:45 > 20:30 <b>AcquaFITNESS</b> acqua media Betty	19:45 > 20:30 <b>AcquaCIRCUIT</b> acqua media Valentina		

**Planning\_FITNESS**

Lezioni da 50 minuti

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDI	SABATO
MATTINA					
	● 07:30 > 08:20 <b>SOFT YOGA</b> Maria Celeste P.		● 07:30 > 08:20 <b>SOFT YOGA</b> Maria Celeste P.	07:15 > 08:05 <b>PILATES</b> Erika M.	09:30 > 10:20 <b>PILATES &amp; MORE</b> Betty
08:15 > 09:05 <b>POSTURAL PILATES</b> Elena V.		08:15 > 09:05 <b>POSTURAL PILATES</b> Elena V.	08:30 > 09:20 <b>TOTAL BODY</b> Maria Celeste P.		10:30 > 11:20 <b>STRONG</b> Betty
PAUSA PRANZO					
13:00 > 13:50 <b>PILATES</b> Maria Celeste P.	13:00 > 13:50 <b>TABATA</b> Linda S.	13:00 > 13:50 <b>PILATES</b> Maria Celeste P.	13:00 > 13:50 <b>YOGA VINYASA</b> Maria Celeste P.	13:00 > 13:50 <b>TABATA</b> Linda S.	
POMERIGGIO/SERA					
17:00 > 17:50 <b>TABATA</b> Betty		17:00 > 17:50 <b>PILATES &amp; MORE</b> Betty	17:00 > 17:50 <b>TABATA</b> Betty		
18:00 > 18:50 <b>PILATES &amp; MORE</b> Betty	18:30 > 19:20 <b>PILATES</b> Elena V.	19:00 > 19:50 ⚠️ <b>YOGA VINYASA</b> Angela T.	18:00 > 18:50 <b>STRONG</b> Betty	18:30 > 19:20 <b>PILATES</b> Elena V.	
19:00 > 19:50 <b>TABATA</b> Betty		19:00 > 19:50 <b>TATBATA</b> Betty	19:30 > 20:20 <b>YOGA VINYASA</b> Angela T.		