

PLAN FITNESS E ACQUAFITNESS 2017 - 2018

	LUNEDI		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
	PISCINA	FITNESS	PISCINA	FITNESS	PISCINA	FITNESS	PISCINA	FITNESS	PISCINA	FITNESS	PISCINA	FITNESS
8.30				PILATES (palestrina cici)						PILATES (palestrina cici)		
9.00						PILATES (palestrina cici)						
9.15				PILATES INTERMEDIO (palestrina cici)						PILATES INTERMEDIO (palestrina cici)		
9.30			ACQUAPOWER (acqua bassa)						ACQUAPOWER (acqua alta)			
9.45	IDROBIKE						FUNCTIONAL IDROBIKE					
10.00				PILATES AVANZATO (palestrina cici)		YOGA FLEX (palestrina cici)				PILABALL (palestrina cici)		
10.15								TONIFICAZIONE (palestrina cici)				
10.30						PILADANCE (palestrina cici)						
10.45												
11.00		POWER GYM (palestrina cici)										POWER & STRETCH (salone Varzi)
11.15								BALANCE TRAINING (palestrina cici)				
11.30			ACQUAPOWER (acqua bassa)									
11.45												TOTAL BODY (salone Varzi)
12.00												
12.15												
12.30												
12.45		CARDIO FIT (palestrina cici)	ACQUAGYM			GAG (palestrina cici)	CIRCUIT ACQUAGYM			STEP TONE (palestrina cici)		
18.30	IDROBIKE											
18.45							IDROBIKE					
19.00		FITBALL (palestrina cici)		PILATES (salone Varzi)		FITBALL (palestrina cici)		PILATES (salone Varzi)	FUNCTIONAL IDROBIKE	BALANCE TRAINING (palestrina cici)		
19.15	FUNCTIONAL IDROBIKE		ACQUAGYM	GAG (palestrina cici)								
19.30							ACQUAGYM					
19.45					IDROBIKE							
20.00				CIRCUIT PUMP (palestrina cici)				CIRCUIT PUMP (palestrina)				
20.15			DEEP WATER TRAINING (acqua alta)									
20.30		TOTAL BODY (PalaGym)				POWER GYM (PalaGym)						