

PLAN FITNESS E ACQUAFITNESS 2017 - 2018

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