

PLAN FITNESS E ACQUAFITNESS ESTATE 2018

	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
	PISCINA	FITNESS	PISCINA	FITNESS	PISCINA	FITNESS	PISCINA	FITNESS	PISCINA	FITNESS
8.30										
9.00	IDROBIKE		ACQUAGYM (acqua bassa)				FUNCTIONAL IDROBIKE		ACQUAPOWER (acqua alta)	
9.15										
9.30										
9.45										
10.00				PILATES (palestrina bici)		FITBALL (palestrina bici)		PILATES (palestrina bici)		STRETCH TONE (palestrina bici)
10.15										
10.30										
10.45										
11.00										
11.15										
11.30										
11.45										
12.00										
12.15										
12.30										
12.45		STEPTONE (palestrina bici)	ACQUAGYM (acqua bassa)			GAG (palestrina bici)	ACQUAGYM (acqua bassa)			CIRCUIT (all'aperto)
18.30	IDROBIKE			GAG (palestrina bici)						
18.45										
19.00									FUNCTIONAL IDROBIKE	
19.15	FUNCTIONAL IDROBIKE	FITBALL (palestrina bici)				PILATES (palestrina bici)		CIRCUIT (palestrina bici)		
19.30			ACQUAGYM (acqua bassa)				ACQUAGYM (acqua bassa)			
19.45					IDROBIKE					
20.00								TOTAL BODY (Palestrina)		
20.15			DEEP WATER TRAINING (acqua alta)							
20.30		TOTAL FIT (PalaGym)								

*fitness fino al 6/7/2018

*acquafitness fino al 27/7/2018

La direzione si riserva la possibilità di apportare variazioni al presente planning
www.sgport.it - 02 84130954 - fitness@sgport.it