

FITNESS IN ACQUA DAL 07 AGOSTO AL 10 SETTEMBRE 2023

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:15-09:00		BIKE			JUMP	
09:15-10:00		JUMP			GYM	
10:00-10:45	BIKE	GYM		GYM	BIKE	BIKE
10:45-11:30	GYM			JUMP		GYM
11:30-12:15						
13:00-13:45	BIKE	BIKE	BIKE	GYM	BIKE & JUMP	
13:45-14:30	GYM	TAPIS/GYM	GYM	BIKE & JUMP	EXPLOSIVE GYM	
14:30-15:15			JUMP			
15:45-16:30						
16:30-17:15		TAPIS				
17:15-18:00	GYM	GYM	BIKE	BIKE	GYM	
18:00-18:45	BIKE & JUMP	BIKE	GYM & JUMP	TABATA	BIKE	
18:45-19:30	TABATA	TAPIS/BIKE	GYM	BIKE	EXPLOSIVE GYM	
19:30-20:15	BIKE	STRONG WATER GYM		TABATA		

ATTENZIONE

Le lezioni sono sospese il 14-15-16 Agosto.

NOTE:

La Direzione si riserva la facoltà di modificare gli orari di apertura e chiusura dell'impianto, la programmazione dei corsi e quella degli istruttori per esigenze organizzative.

