

CORSI ACQUAFITNESS

PROGRAMMAZIONE ATTIVA
DAL 18 MARZO AL 22 GIUGNO 2024

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

	ANTALGICA 10:00 - 10:45	GAG 09:40 - 10:25 GINNASTICA IDRICA 10:30 - 11:15	GINNASTICA IDRICA 09:30 - 10:15 10:15 - 11:00	ANTALGICA 10:00 - 10:45	FULL FITNESS 09:15 - 10:00
FULL FITNESS 13:15 - 14:00		GESTANTI 12:15 - 13:00			
RUNNING 18:30 - 19:15	GAG 19:30 - 20:15	BIKE 19:20 - 20:05	GYM 18:35 - 19:20		
BRUCIA GRASSI 19:15 - 20:00	GYM 20:15 - 21:00	FULL FITNESS 20:05 - 20:50	BRUCIA GRASSI 19:20 - 20:05		
BIKE 20:00 - 20:45			FULL FITNESS 20:05 - 20:50		