



PLANNING **CORSI** SETTIMANALE

(dal lunedì al venerdì)



MATTINA

7:00 – 8:00	Functional Training	Nuoto Libero
8:00 – 9:00	Pilates	Acquagym Soft
9:00 – 10:00	Total Body	Hydrobike Soft



PRANZO

SPECIALE PISCINA

12:30 – 13:15	Spinning	Hydrobike
13:15 – 14:00	Functional Express	Acqua Tone
14:00 – 14:45	Stretch & Mobility	Nuoto Libero



POMERIGGIO



16:30 – 17:15	Corso Ragazzi Junior	Corso Nuoto Bambini 5-8 anni
17:15 – 18:00	Pilates	Nuoto Libero



SERA

18:00 – 19:00	Body Pump	Hydrobike Power
19:00 – 20:00	Spinning	Acqua Power
20:00 – 21:00	Latino / Zumba	Nuoto Libero

CORSI IN PISCINA: POSTI LIMITATI • PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA