

Planning valido dal 17 al 21 agosto 2020

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
10:00	Circuito Total Body 30'			10:00	Circuito Total Body 30'			10:00	Circuito Total Body 30'
10:30	Addominali 30'			10:30	Addominali 30'			10:30	Addominali 30'
		11:00	Hydrobike			11:00	Acquagym		
		13:00	Circuito Total Body 30'						
13:30	Circuito Total Body 30'	13:30	Addominali 30'	13:30	Circuito Total Body 30'	13:30	Circuito Total Body 30'	13:30	Hydrobike
13:30	Acquagym			13:30	Acquagym	13:30	Addominali 30'	13:30	Circuito Total Body 30'
14:00	Addominali 30'			14:00	Addominali 30'			14:00	Addominali 30'
19:00	Circuito Total Body 30'	19:00	Hydrobike	19:00	Circuito Total Body 30'				
19:00	Acquagym					19:00	Acquagym		
19:00	Addominali 30'								
		19:30	Circuito Total Body 30'	19:30	Addominali 30'	19:30	Circuito Total Body 45'		
		20:00	Addominali 30'			20:00	Addominali 30'		

Le lezioni sono di 45' eccetto quelle dove è scritto 30'
Prenotazione obbligatoria per tutti i corsi