

Planning valido dal 7 al 12 settembre 2020

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato		
08:30	Pilates	08:30	G.P.G.					08:30	Pilates			
09:00	Corpo Libero			09:00	Corpo Libero			09:00	Corpo Libero			
10:00	Well Back	10:00	Circuito Total Body	10:00	Well Back	10:00	Circuito Total Body	10:00	Well Back	10:00	Pilates	
10:00	Pilates			10:00	G.P.G.			10:00	Pilates			
11:00	Corpo Libero			11:00	Corpo Libero	11:00	G.P.G.	11:00	Ginnastica Miofasciale			
11:00	Acquagym	11:00	Acquagym	11:00	Acquagym	11:00	Acquagym	11:00	Corpo Libero			
								11:00	Acquagym			
		12:00	G.P.G.H²O					12:00	G.P.G.H²O		11:30	Aerotonica 30'
12:30	Aerotonica			12:30	Aerotonica			12:30	Aerotonica		12:00	Push Power 30'
											12:00	Hydrobike
		13:00	Circuito Total Body					13:00	Cardio G.A.G.		12:30	Abdominal Session 30'
13:30	Circuito Total Body	13:30	Acquagym	13:30	Group Cycling	13:30	Acquagym	13:30	Circuito Total Body		12:45	Hydrobike
13:30	Acquagym			13:30	Pilates			13:30	Hydrobike			
				13:30	Acquagym							
14:30	Pilates			14:30	Aerotonica 30'			14:30	Pilates			
		15:00	Hydrobike	15:00	Stretching 30'			15:00	Hydrobike			
17:00	Corpo Libero			17:00	Corpo Libero			17:00	Corpo Libero			
18:00	Well Back	18:00	Pilates	18:00	Well Back			18:00	Pilates	18:00	G.A.G.	
18:00	G.A.G.			18:00	G.A.G.							
				18:30	Hydrobike			18:30	Group Cycling			
19:00	G.P.G.	19:00	Acquagym	19:00	T-Pump			19:00	Acquagym			
19:00	T-Pump	19:00	Body Ballet	19:00	G.P.G.			19:00	Body Ballet			
19:00	Acquagym			19:00	Group Cycling							
19:00	Group Cycling											
				19:15	Hydrobike							
		19:30	Roundfit					19:30	Roundfit			
19:50	Acquagym	19:50	Acquagym					19:50	Hydrobike			
20:00	T-Step			20:00	T-Step							
20:30	T-Flex			20:30	T-Flex							

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