

AQUAFITNESS dal 10 ottobre 2022

🕒	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:00	AQUABIKE	METABOLIC	AQUABIKE	POSTURAL	AQUABIKE	AQUA G&G
10:15		WALKING & TONE		WALKING & TONE		
13:15	POSTURAL		AQUA G&G		POSTURAL	
13:30		AQUABIKE		AQUABIKE		AQUABIKE
14:30	WALKING & TONE		WALKING & TONE		WALKING & TONE	
18:50		METABOLIC		POSTURAL	AQUA G&G	
19:15	AQUABIKE		AQUABIKE			
19:45		POSTURAL		WALKING & TONE	AQUABIKE	
20:15	WALKING & TONE		WALKING & TONE			

CORSI FITNESS dal 10 ottobre 2022

🕒	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
7:15		CIRCUIT UP		CIRCUIT UP	
9:15	G&G CARDIOFIT		TOTAL BODY B.M.T	MOBILITY	G&G CARDIOFIT
10:15	PILATES		FUNZIONALE		PILATES
12:30		TOTAL BODY B.M.T		FUNZIONALE	
13:15	SPINNING	CROSS CIRCUIT	SPINNING	CROSS CIRCUIT	SPINNING
13:30	TOTAL BODY B.M.T		G&G CARDIOFIT		TOTAL BODY B.M.T
17:00		CIRCUIT teen UP		CIRCUIT teen UP	
18:00		PILATES	TOTAL BODY B.M.T	PILATES	
19:00	G&G CARDIOFIT	CROSS CIRCUIT	FUNZIONALE	CROSS CIRCUIT	G&G CARDIOFIT
19:30	SPINNING		SPINNING		SPINNING

EXTRA dal 10 ottobre 2022

🕒	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
12:00						JIU JITSU Open Mat
18:00	JUDO BIMBI (Agonisti)		JUDO BIMBI (Agonisti)		JUDO BIMBI (Agonisti)	
19:00	VELA TRAINING	JIU JITSU (Beginners)	VELA TRAINING	JIU JITSU (Beginners)	VELA TRAINING	
20:00	JUDO ADULTI	JIU JITSU (All Levels)	JUDO ADULTI	JIU JITSU (All Levels)	JUDO ADULTI	

* La Direzione si riserva di apportare modifiche al planning

** I corsi si terranno con un minimo di 3 partecipanti