

PLANNING SETTIMANALE ACQUAFITNESS



	<u>LUNEDÌ</u>	<u>MARTEDÌ</u>	<u>MERCOLEDÌ</u>	<u>GIOVEDÌ</u>	<u>VENERDÌ</u>	<u>SABATO</u>
10:10 11:00					ACQUA SOFT	
11:10 12:00	ACQUA SOFT		ACQUA SOFT		ACQUA MAMMA 11-11:50	
12:15 13:00						ACQUA GYM
13:00 13:45	ACQUA GYM	ACQUA BIKE	ACQUA GYM	ACQUA BIKE	ACQUA GYM	ACQUA CIRCUIT
13:45 14:30	ACQUA BIKE		ACQUA CIRCUIT		ACQUA BIKE	
16:50 17:35				ACQUA BIKE		
18:30 19:20	ACQUA GYM			ACQUA GYM	ACQUA GYM	
19:20 20:10	ACQUA BIKE	ACQUA GYM	ACQUA GYM*	ACQUA CIRCUIT	ACQUA BIKE	

*per il solo mese di settembre 2024 dalle 19:30 alle 20:20

PLANNING SETTIMANALE PALESTRA



	<u>LUNEDÌ</u>	<u>MARTEDÌ</u>	<u>MERCOLEDÌ</u>	<u>GIOVEDÌ</u>	<u>VENERDÌ</u>	<u>SABATO</u>
10:10 11:00	SOFT GYM		SOFT GYM			9-10 DANZA ADULTI
						10-11 DANZA 3/5 ANNI
17:40 18:30	TOTAL BODY	17-18 DANZA	DYNAMIC ABS	GAG	17-18 DANZA	
18:30 19:30	STRETCH E PILATES*	18-19 DANZA	STRETCH E PILATES	STRETCH E MOBILITY*	18-19 DANZA	

*queste lezioni inizieranno a partire dal 30 settembre 2024

LE NOSTRE ATTIVITÀ

PISCINA:

ACQUAGYM: GINNASTICA IN ACQUA
INTENSITA' MEDIA

ACQUABIKE: BICICLETTA IN ACQUA INTENSITÀ
MEDIO ALTA

ACQUACIRCUIT: GINNASTICA CON PICCOLI E
GRANDI ATTREZZI

PISCINA E PALESTRA:

SOFT GYM: GINNASTICA A BASSA INTENSITÀ

PALESTRA:

TOTAL BODY / DYNAMIC ABS / GAG:

ATTIVITÀ DI TONIFICAZIONE A INTENSITA'
MEDIA /MEDIO-ALTA

STRETCH E PILATES / STETCH E MOBILITY:

ATTIVITÀ DI ALLUNGAMENTO E RINFORZO AD
INTENSITÀ MEDIO-BASSA

Per partecipare ai corsi è necessario essere tesserati per la stagione 2024/2025; è necessario presentare un certificato medico per attività sportiva non agonistica in corso di validità; occorre sottoscrivere un abbonamento in segreteria e prenotarsi alla lezione tramite App o contattando la segreteria. l'eventuale disdetta della lezione deve essere data 4 ore prima dell'inizio della lezione.

Per l'attività ACQUAMAMMA occorre il certificato medico del ginecologo che attesti che non sussistano controindicazioni alla pratica dell'attività.

Parco Bacchelli
è una gestione:

pool 4.0