

PLANNING FESTE ACQUAFITNESS



	LUNEDÌ 23/12	VENERDÌ 27/12	SABATO 28/12	LUNEDÌ 30/12	GIOVEDÌ 2/01	VENERDÌ 3/01	SABATO 4/01
10:10 11:00		ACQUA SOFT				ACQUA SOFT	
11:10 12:00	ACQUA SOFT	ACQUA MAMMA 11-11:50		ACQUA SOFT	ACQUA SOFT	ACQUA MAMMA 11-11:50	
12:15 13:00		12/12:50 ACQUA SOFT	ACQUA GYM	12/12:50 ACQUA SOFT	12/12:50 ACQUA SOFT		ACQUA GYM
13:00 13:45	ACQUA GYM	ACQUA GYM	ACQUA CIRCUIT	ACQUA GYM	ACQUA BIKE	ACQUA GYM	ACQUA CIRCUIT
13:45 14:30	ACQUA BIKE	ACQUA BIKE	ACQUA BIKE	ACQUA BIKE	ACQUA GYM	ACQUA BIKE	ACQUA BIKE
16:50 17:35	ACQUA GYM			ACQUA GYM	ACQUA BIKE		
18:30 19:20	ACQUA GYM	ACQUA GYM		ACQUA GYM	ACQUA GYM	ACQUA GYM	
19:20 20:10	ACQUA BIKE	ACQUA BIKE		ACQUA BIKE	ACQUA BIKE	ACQUA BIKE	



Lunedì 16 dicembre
Cena del Fitness presso
Kafe Bacchelli
Prenotati in piscina!

PLANNING FESTE PALESTRA



	<u>LUNEDÌ</u> <u>23/12</u>	<u>VENERDÌ</u> <u>27/12</u>	<u>SABATO</u> <u>28/12</u>	<u>LUNEDÌ</u> <u>30/12</u>	<u>GIOVEDÌ</u> <u>2/01</u>	<u>SABATO</u> <u>4/01</u>	
10:10 11:00	SOFT GYM			SOFT GYM			
10:30 11:20		POSTURAL E PILATES	TOTAL BODY			TOTAL BODY	
11:20 12:10			STRETCH E PILATES			STRETCH E PILATES	
15:00 15:50				STRETCH E PILATES	POSTURAL E PILATES		
16:50 17:40		TOTAL BODY					
17:40 18:30	TOTAL BODY	STRETCH E PILATES		TOTAL BODY	GAG		
18:30 19:20	STRETCH E PILATES			STRETCH E PILATES	STRETCH E MOBILITY		
19:20 20:10	STRETCH E PILATES						