

PLANNING FESTE ACQUAFITNESS



| | <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>VENERDÌ</u> <u>3/01</u> | <u>SABATO</u> <u>4/01</u> |
|----------------|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| 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 | | | | | | |