

INTENSITÀ DELLE
LEZIONI IN PISCINA

BASSA INTENSITÀ

MEDIA INTENSITÀ

INTENSITÀ ALTA

PROGRAMMA DEI CORSI COLLETTIVI

SU PRENOTAZIONE

	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
	PISCINA	FITNESS	PISCINA	FITNESS	PISCINA	FITNESS	PISCINA	FITNESS	PISCINA	FITNESS	PISCINA	FITNESS
7:15 - 8:00					NATATION							
8:15 - 9:00	AQUA ABDOS			RENFO TRAINING	AQUA BODY			COSCE ADDOMINALI GLUTEI	AQUA MOVE			
8:45 - 9:00		YOGA (1h15 lezione)										
9:15 - 10:00	AQUA TABATA			MAT PILATES	AQUA FIGHT	YOGA		MAT PILATES	AQUA ABDOS	YOGA	AQUA BODY	MAT PILATES
10:15 - 11:00	AQUA ZEN	MAT PILATES	AQUA BODY	STRETCHING	AQUA ZEN	MAT PILATES		STRETCHING	AQUA ZEN	MAT PILATES		YOGA (1h15 lezione)
11:15 - 12:00												
12:15 - 13:00		CIRCUIT TRAINING 1										
12:45 - 13:30	NATATION		AQUA FIGHT	CARDIO TRAINING		COSCE ADDOMINALI GLUTEI	AQUA ABDOS	MAT PILATES	AQUA BODY	RENFO MUSCULAIRE		
13:00 - 13:45		CIRCUIT TRAINING 2										
17:15 - 18:00		MAT PILATES	AQUA ABDOS	YOGA		MAT PILATES	AQUA ZEN	YOGA				
18:15 - 19:00		STRETCHING	AQUA CIRCUIT TRAINING	MAT PILATES		STRETCHING	AQUA TABATA	MAT PILATES				
19:15 - 20:00							NATATION					