

PROGRAMMA DEI CORSI COLLETTIVI

PER PARTECIPARE AI CORSI DI FITNESS È NECESSARIA LA PRENOTAZIONE

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
PISCINA	FITNESS	PISCINA	FITNESS	PISCINA	FITNESS	PISCINA	FITNESS	PISCINA	FITNESS	PISCINA	FITNESS
				NATATION							
8h15											
8h30	AQUA ABDOS										
8h45				GLOBAL TRAINING				GLOBAL TRAINING			
9h00											
9h15											
9h30	AQUA TABATA										
9h45											
10h00											
10h15											
10h30	AQUA ZEN										
10h45											
11h00											
11h30											
12h45											
13h00	NATATION										
13h30											
17h15											
18h00											
18h15											
19h00											
19h15											
20h00											

INTENSITÀ DELLE LEZIONI IN PISCINA		
BASSA INTENSITÀ	MEDIA INTENSITÀ	INTENSITÀ ALTA