

INTENSITÀ DELLE
LEZIONI IN PISCINA

BASSA INTENSITÀ
MEDIA INTENSITÀ
INTENSITÀ ALTA



THERMES MARINS
MONTE CARLO

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			GLOBAL TRAINING	AQUA BODY			GLOBAL TRAINING	AQUA BODY			
8:45 - 9:00		YOGA (1h15 lezione)										
9:15 - 10:00	AQUA TABATA			MAT PILATES	AQUA FIGHT	MAT PILATES		MAT PILATES	AQUA ABDOS	MAT PILATES	AQUA ABDOS-TABATA	YOGA (1h15 lezione)
10:15 - 11:00	AQUA ZEN	COSCE ADDOMINALI GLUTEI	AQUA BODY	STRETCHING	AQUA ZEN	YOGA		STRETCHING	AQUA ZEN	YOGA		YOGA (1h15 lezione)
10:45 - 11:30												YOGA (1h15 lezione)
11:30 - 12:00												
12:45 - 13:30	NATATION	CIRCUIT TRAINING	AQUA FIGHT	CARDIO TRAINING		COSCE ADDOMINALI GLUTEI	AQUA ABDOS	MAT PILATES	AQUA FIGHT	RENFO MUSCULAIRE		
13:00 - 13:45												
17:15 - 18:00		MAT PILATES	AQUA ABDOS	GLOBAL TRAINING		MAT PILATES	AQUA ZEN	GLOBAL TRAINING				
18:15 - 19:00		STRETCHING	AQUA CIRCUIT TRAINING	MAT PILATES		STRETCHING	AQUA TABATA	STRETCHING				
19:15 - 20:00							NATATION					