

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 BODY  |                  |                   |                     |
| 8:45 - 9:00   |             | YOGA (1h15 lezione)     |                        |                 |            |                         |             |                         |            |                  |                   |                     |
| 9:15 - 10:00  | AQUA TABATA |                         |                        | MAT PILATES     | AQUA FIGHT | YOGA                    |             | MAT PILATES             | AQUA ABDOS | YOGA             | AQUA ABDOS-TABATA | MAT PILATES         |
| 10:15 - 11:00 | AQUA ZEN    | COSCE ADDOMINALI GLUTEI | AQUA BODY              | STRETCHING      | AQUA ZEN   | MAT PILATES             |             | STRETCHING              | AQUA ZEN   | MAT PILATES      |                   | YOGA (1h15 lezione) |
| 11:15 - 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             | YOGA            |            | MAT PILATES             | AQUA ZEN    | YOGA                    |            |                  |                   |                     |
| 18:15 - 19:00 |             | STRETCHING              | AQUA CIRCUIT TRAINGING | MAT PILATES     |            | STRETCHING              | AQUA TABATA | STRETCHING              |            |                  |                   |                     |
| 19:15 - 20:00 |             |                         |                        |                 |            |                         | NATATION    |                         |            |                  |                   |                     |