

PLANNING

Attività Estiva 2024



PISCINA GROPALLO

Acqua. Sport. Benessere.

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENEDÌ

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENEDÌ					
7:30 8:15	TRX	7:30 8:15	GAG	7:30 8:15	Pilates	7:30 8:15	Total Body	7:30 8:15	TRX				
8:15 9:00	Tabata Bassa	8:15 9:00	Bike	8:15 9:00	Tabata Bassa	8:15 9:00	Tabata Alta	8:15 9:00	Tabata Bassa	8:15 9:00	Tabata Alta		
		9:15 10.00	Corso Nuoto Gestanti			9:15 10.00	Corso Nuoto Gestanti						
10:15 11.00	Corso Nuoto Bambini	10:15 11.00	Corso Nuoto Bambini	10:15 11.00	Corso Nuoto Bambini	10:15 11.00	Corso Nuoto Bambini	10:15 11.00	Corso Nuoto Bambini				
13:15 14.00	Corso Nuoto Adulti			13:15 14.00	Corso Nuoto Adulti								
19:00 19:45	Bike	19:00 19:45	Tabata Bassa	19:00 19:45	Tabata Alta	19:00 19:45	AquaAlta	19:00 19:45	Tapis	19:00 19:45	Aqua Alta	19:00 19:45	Fantasy

ATTIVITÀ IN
ACQUA BASSA

ATTIVITÀ IN
ACQUA ALTA

FITNESS
OUTDOOR

CORSI NUOTO
(bambini, adulti e
gestanti)