

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
09:15 - 10:00 ACQUAGYM FEDERICA	09:15 - 10:00 ACQUAGYM FEDERICA	09:15 - 10:00 ACQUAGYM LAURA	09:15 - 10:00 ACQUAGYM MARCELLA	09:15 - 10:00 ACQUAGYM MARCELLA	12:30 - 13:30 ACQUAGYM MELANIA
12:50 - 13:35 ACQUAGYM MARCELLA	12:50 - 13:35 ACQUAGYM MARCELLA	12:50 - 13:35 ACQUAGYM LAURA	12:50 - 13:35 ACQUAGYM FEDERICA	12:50 - 13:35 ACQUAGYM FEDERICA	
15:00 - 15:45 ACQUAGYM MARCELLA	15:00 - 15:45 ACQUAGYM MARCELLA	15:00 - 15:45 ACQUAGYM FEDERICA / SILVIA C.	15:00 - 15:45 ACQUAGYM SILVIA C.	15:00 - 15:45 ACQUAGYM MELANIA	
19:10 - 20:00 ACQUAGYM FEDERICA	19:10 - 20:00 ACQUAGYM MARCELLA	19:10 - 20:00 ACQUAGYM ALESSIA	19:10 - 20:00 ACQUAGYM ELVIA	19:10 - 20:00 ACQUAGYM MELANIA	



C
O
R
S
I
A
C
Q
U
A
G
Y
M
2
0
1
9
-
2
0
2
0

IDRO FUNCTIONAL

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI
10:30 - 12:45	11:30 - 12:45		10:30 - 12:45
13:30 - 14:55	13:30 - 14:55	13:30 - 14:55	13:30 - 14:55

L'UTILIZZO DEGLI ATTREZZI E' GRATUITO.

Il fitness "Terrestre" si sposta in acqua! Gravità ridotta, micro massaggio dell'elemento liquido, resistenza idrostatica ai movimenti danno un effetto tonificante e rassodante ai tessuti e garantiscono un impegno cardio-vascolare modulabile a seconda dei livelli proposti, degli attrezzi utilizzati e dell'altezza dell'acqua (110 o 140 cm.).

Tutto ciò con il divertimento assicurato del lavorare in gruppo nell'acqua al ritmo della musica!

Orario e tipologia corsi potranno subire variazioni durante la stagione sportiva.

La data di conclusione (chiusura) dei corsi è indicativamente stabilita per la fine di maggio 2020; potrà eventualmente essere prorogata in caso di richieste significative.