

CORSI ACQUAGYM 2017/2018

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!

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
09:45 - 10:30 EASY TONE MARCELLA		09:45 - 10:30 AQUA MOVIES ANTONIO	09:45 - 10:30 EASY TONE ALESSIA	09:45 - 10:30 AQUA MOVIES MARCELLA	
					12:30 - 13:15 PUNCHING STEP SILVIA
12:50 - 13:35 SURPRISE! MARCELLA	12:50 - 13:35 AQUA KICK BOXING SILVIA	12:50 - 13:50 AQUA G.A.G. SILVIA	12:50 - 13:35 AQUATONIX MARCELLA	12:50 - 13:35 BODYSULTURE GYM ALESSIA	13:15 - 14:00 RUN & TONE SILVIA
15:00 - 15:45 AQUATONIX MARCELLA	15:00 - 15:45 AQUASLIM FLAVIA	15:00 - 15:45 DOUBLE IMPACT SILVIA	15:00 - 15:45 AQUA TRAINING SILVIA	15:00 - 15:45 BALLA & BRUCIA® WATER FIGHT MARCELLA	
19:00 - 19:45 AQUA KICK BOXING SILVIA	19:00 - 19:45 AQUATONIX MARCELLA	19:00 - 19:45 WATER FUN ALESSIA	19:00 - 19:45 TOTAL BODY ELVIA	19:00 - 19:45 AQUA G.A.G. SILVIA	
19:50 - 20:35 DEEP WATER SILVIA	20:00 - 20:45 INTERVAL TRAINING MARCELLA	19:50 - 20:35 AQUA KICK BOXING + G.A.G. ALESSIA			

INFORMAZIONI GENERALI

L'accesso alle attività con l'iscrizione è subordinato alla certificazione di idoneità fisica valida per l'anno in corso.

AREA ACQUATICA:

- Cuffia, ciabatte e doccia obbligatoria prima di accedere alla vasca.

MUNITEVI SEMPRE DI UN LUCCHETTO PER GLI ARMADIETTI E NON DIMENTICATE LA TESSERA ELETTRONICA PER L'INGRESSO ALLE ATTIVITA'