

PALINSESTO CORSI ACQUAGYM 2018/2019

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 ALESSIA				09:15 - 10:00 EASY TONE ALESSIA		09:45 - 10:30 AQUA MOVIES MARCELLA		09:45 - 10:30 AQUA MOVIES MARCELLA			
										12:30 - 13:15 STEP KICK EMOTION SILVIA	
12:50 - 13:35 SURPRISE! MARCELLA		12:50 - 13:35 AQUA KICK BOXING SILVIA		12:50 - 13:35 AQUA G.A.G. SILVIA		12:50 - 13:35 AQUATONIX FEDERICA		12:50 - 13:35 BODYS CULTURE GYM ALESSIA		13:15 - 14:00 AQUA SPLASH SILVIA	
15:00 - 15:45 AQUA G.A.G. LAURA		15:00 - 15:45 AQUASLIM FLAVIA		15:00 - 15:45 AQUA G.A.G. SILVIA		15:00 - 15:45 AQUA G.A.G. SILVIA		15:00 - 15:45 AQUA TONE LAURA			
19:00 - 20:00 ACQUAGYM MASTERCLASS SILVIA		19:00 - 20:00 ACQUAGYM MASTERCLASS MARCELLA		19:00 - 20:00 ACQUAGYM MASTERCLASS ALESSIA		19:00 - 19:45 TOTAL BODY ELVIA		19:00 - 19:45 AQUA G.A.G. SILVIA			

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'