ACQUATERRA : _ACQUAGYM + FITNESS

° allenamento leggero

° allenamento medio

° allenamento intensivo

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO	
ACQUA	TERRA	ACQUA	TERRA	ACQUA	TERRA	ACQUA	TERRA	ACQUA	TERRA	ACQUA	TERRA
09:30 - 10:20					09:30 - 10:20			09:30 - 10:20			
(in acqua) ACQUA PILATES (FABIO) °								*(in acqua)* ACQUA PILATES (FABIO) °			
		10:30 - 11:30				10:30 - 11:20					
		ACQUAGYM (FABIO)				ACQUAGYM (FABIO)					
											11:00 - 11:50
											FUNCTIONAL TRAINING ° ° ° (ALESSIO)
13:30 - 14:20		13:30 - 14:20		13:30 - 14:20		13:30 - 14:20		13:30 - 14:20		12:15 - 13:05	
ACQUAGYM (ANNALURA)		ACQUAGYM (SILVINA)		ACQUAGYM (ANNALAURA)		ACQUAGYM (SILVINA)		ACQUAGYM (ANNALAURA)		ACQUAGYM (ANNALAURA)	
		14:30 - 15:20				14:30 - 15:20					
		ACQUAGYM (ANNALAURA)				ACQUAGYM (ANNALAURA)					
			15:00-15:50				15:00-15:50				
			ALLENAMENTO MUSCOLARE ° ° (SILVINA)				ALLENAMENTO MUSCOLARE ° ° (SILVINA)				
	18:00 - 18:50				18:00 - 18:50				18:00 - 19:00		
	AEROWORKS ° ° ° (SILVINA)				INTERVAL TRAINING ° ° ° (SILVINA)				STEP ° ° ° (SILVINA)		
19:00 - 19:50	19:00 - 19:50	19:30 - 20:20		19:00 -19:50		19:30 - 20:20		19:00 - 19:50	19:00 - 19:50		
ACQUAGYM (SILVINA)	CORE TRAINING ° ° ° (FABIO)	ACQUAGYM (FABIO)		ACQUAGYM (ANNALAURA)		ACQUAGYM (FABIO)		ACQUAGYM (SILVINA)	CORE TRAINING ° ° ° (FABIO)		