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**					
(in acqua) ACQUA PILATES (FABIO) °						***(in acqua)*** ACQUA PILATES (FABIO) °					
		10:30 - 11:20				**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 (ANNALAURA)		ACQUAGYM (SILVINA) **vasca alta**		ACQUAGYM (ANNALAURA) **vasca alta**		ACQUAGYM (SILVINA)		ACQUAGYM (ANNALAURA)		ACQUAGYM (ANNALAURA) **vasca alta**	
		14:30-15:20				**14:30 - 15:20**					
		ACQUAGYM (ANNALAURA) **vasca alta**				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) **vasca alta**		ACQUAGYM (FABIO)		ACQUAGYM (SILVINA)	CORE TRAINING ° ° ° (FABIO)		