

Palinsesto lezioni di ginnastica in acqua dal 10 settembre 2018

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:40 - 10:30	Ginnastica in Acqua Dolce	Ginnastica in Acqua Dolce		Ginnastica in Acqua Dolce	Ginnastica in Acqua Dolce	
10:30 - 11:20			Ginnastica In Acqua			
11:15 - 12:05						Ginnastica con TAPPETO*
12:45 - 13:35	Ginnastica con BICICLETTA*	Ginnastica con TAPPETO*	Ginnastica in Acqua Con Attrezzi	Ginnastica con BICICLETTA*	Ginnastica con TAPPETO*	
13:35 - 14:25	Ginnastica con JUMP*	Ginnastica In Acqua		Ginnastica con JUMP*	Ginnastica In Acqua	
15:30 - 16:20	Ginnastica Tonificante			Ginnastica Tonificante		
16:40 - 17:30						Ginnastica con JUMP*
18:15 - 19:05	Ginnastica con BICICLETTA*	Ginnastica In Acqua	Ginnastica con JUMP*	Ginnastica con BICICLETTA*	Ginnastica ALTA INTENSITA'	
19:05 - 19:55	Ginnastica in Acqua Con Attrezzi	Ginnastica ALTA INTENSITA'	Ginnastica in Acqua Con Attrezzi	Ginnastica In Acqua		
19:55 - 20:45	19:55/20:55 Ginnastica a Ritmo di Musica			Ginnastica Tonificante		

ATTIVITA':

Ginnastica in Acqua: Ginnastica in acqua a medio-bassa intensità a corpo libero "brucia grassi"
 Ginnastica con Bicicletta: Sequenze di esercizi da medio-intensi a intensi con la bicicletta
 Ginnastica Tonificante: Insieme di stimoli tonificanti per muscoli addominali, gambe e glutei
 Ginnastica con Attrezzi: Ginnastica a media intensità con piccoli attrezzi per una tonificazione intensa
 Ginnastica con Tappeto: Sequenze di esercizi medio-intensi con il tapis-roulant per glutei d'acciaio

ATTIVITA':

Ginnastica Alta Intensità: Ginnastica in acqua con allenamento ad alta intensità ad alto impatto
 Ginnastica con Jump: Sequenze di esercizi con il tappeto elastico in acqua
 Ginnastica a Ritmo di Musica: Ginnastica in acqua a media intensità cadenzata sul ritmo della musica!
 Ginnastica Dolce: Ginnastica in acqua a bassa intensità a corpo libero e con piccoli attrezzi
 *attività a prenotazione