




















Palinsesto lezioni di ginnastica in acqua dal 1 ottobre 2018

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:45 - 10:30		 Ginnastica con BICICLETTA*		 Ginnastica In Acqua	 Ginnastica con BICICLETTA*	
10:00 - 10:45						Ginnastica ALTA INTENSITA'
10:35 - 11:20	 Ginnastica In Acqua	Ginnastica in Acqua Con Attrezzi 	Ginnastica Tonificante	 Ginnastica con BICICLETTA*	 Ginnastica In Acqua	
11:00 - 11:45						 Ginnastica con BICICLETTA*
12:45 - 13:15	Ginnastica in Acqua Con Attrezzi 		12:45/13:30 Ginnastica In Acqua	Ginnastica Tonificante		
13:15 - 13:45	Ginnastica ALTA INTENSITA'	 13:00/13.45 Ginnastica con BICICLETTA*	13:30/14:15 Ginnastica in Acqua con Attrezzi 	Ginnastica ALTA INTENSITA'	 13:00/13.45 Ginnastica con BICICLETTA*	
13:45 - 14:15	Ginnastica Tonificante	Ginnastica 13:50/14:35 In Acqua		Ginnastica in Acqua Con Attrezzi 	13:50/14:35 Ginnastica DUATHLON *	
18:00 - 18:45	Ginnastica DUATHLON *	 Ginnastica con BICICLETTA*		Ginnastica DUATHLON *		
18:55 - 19:40	Ginnastica ALTA INTENSITA'		Ginnastica in Acqua Con Attrezzi 	 Ginnastica In Acqua	 Ginnastica con BICICLETTA*	
19:45 - 20:30	 Ginnastica con BICICLETTA*			 Ginnastica con BICICLETTA*		

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

ATTIVITA':

Ginnastica Alta Intensità: Ginnastica in acqua con allenamento ad alta intensità ad alto impatto
 Ginnastica DUATHLON: Mix di attività di ginnastica che alterna stazioni con la bicicletta a stazioni di esercizi a corpo libero per un lavoro cardio sempre nuovo ed allenante!

*attività a prenotazione

L'orario può essere soggetto a variazioni