


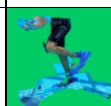

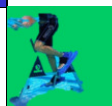

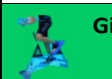




Lezioni di ginnastica in acqua dal 07 settembre 2020

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7:10 – 8:00		Ginnastica ALTA INTENSITA'		Ginnastica Con Attrezzi 		
10:10 – 11:00	Ginnastica Con Attrezzi 		Ginnastica Tonificante		Ginnastica In Acqua	
12:45 – 13:30		Ginnastica In Acqua		Ginnastica ALTA INTENSITA'		Ginnastica con TAPPETO 
13:00 – 14:00	Ginnastica con BICICLETTA 		Ginnastica Con Attrezzi 		Ginnastica con BICICLETTA 	
13:30 – 14:20		Ginnastica Tonificante		Ginnastica In Acqua		
15:20 – 16:10	Ginnastica a Circuito			Ginnastica a Circuito		
17:50 – 18:40			Ginnastica ALTA INTENSITA'			Ginnastica In Acqua
18:30 – 19:20	Ginnastica Tonificante	Ginnastica Con Attrezzi 		Ginnastica In Acqua	Ginnastica ALTA INTENSITA'	
19:00 – 19:50			Ginnastica con BICICLETTA 			
19:40 – 20:30	Ginnastica In Acqua	Ginnastica con BICICLETTA 		Ginnastica Tonificante	Ginnastica con BICICLETTA 	

ATTIVITA':

DESCRIZIONE:

- Ginnastica in Acqua
- Ginnastica con Bicicletta
- Ginnastica Tonificante
- Ginnastica con Attrezzi

Ginnastica in acqua a medio-bassa intensità a corpo libero, "brucia grassi"!!!
 Sequenze di esercizi da medio-intensi a intensi con la bicicletta
 Insieme di stimoli tonificanti per i muscoli addominali, braccia, gambe e glutei
 Ginnastica a media intensità con piccoli attrezzi per una tonificazione intensa

- Ginnastica Alta Intensità
- Ginnastica a Circuito
- Ginnastica con Tappeto

Ginnastica in acqua con allenamento ad alta intensità ed alto impatto
 Alternanza di stazioni a corpo libero e con attrezzi per un allenamento super efficace
 Sequenze di esercizi medio-intensi con il tapis-roulant per glutei d'acciaio

TUTTE LE LEZIONI SONO A PRENOTAZIONE!!!