

FITNESS e FITNESS IN ACQUA - 2017/2018

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI | SABATO |
|--------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8:15 ACQUA 9:00 SWEET | 9:00 ACQUA 10:30 WELLNESS | 9:00 ACQUA 9:45 SWEET | | | |
| 9:15 G.A.G. 10:00 G.A.G. | | 9:15 TOTAL 10:00 BODY | 11:15 ACQUA 12:00 MIX | | 9:00 RISVEGLIO 9:45 MUSCOLARE |
| 10:15 PILATES 11:15 AVANZATO | | 9:45 ACQUA 10:30 BIKE | | 10:30 ACQUA 12:00 WELLNESS | |
| 10:30 ACQUA 11:15 MIX | | 10:30 ACQUA 11:15 MIX | 14:30 ACQUA 15:15 MIX | | |
| 11:15 PILATES 12:15 BASE | | | | | |
| 11:15 ACQUA 12:00 MIX | | | | | 12:00 SYNCRO 12:45 SYNCRO |
| 12:30 SPINNING 13:15 SPINNING | | | | | |
| 14:30 ACQUA 15:15 MIX | | 12:45 GESTANTI 14:15 GESTANTI | | 14:15 TRIATHLON 15:00 TRIATHLON | |
| 16:30 PSICO 17:15 MOTRICITA' | 14:15 BIKE & 15:00 STEP | | 17:30 G.A.G. 18:15 G.A.G. | 14:30 PILATES 15:30 AVANZATO | 14:15 DANZA 15:15 MODERNO 2 15:15 DANZA 16:15 MODERNO 3 16:15 DANZA 17:15 MODERNO 4 |
| 17:30 AGONISTICA 18:15 PALESTRA | 16:15 DANZA 17:00 BABY DANCE | | 18:15 ACQUA 19:00 MIX | | |
| 18:15 AGONISTICA 19:00 PALESTRA | 17:00 DANZA 18:00 MODERNO 1 | | 18:15 G.A.G. 19:00 G.A.G. | | |
| 18:15 ACQUA 19:00 MIX | 18:00 PILATES 19:00 AVANZATO | | 19:00 ACQUA 19:45 POWER | 18:00 ZUMBA 18:45 FITNESS | |
| 19:00 G.A.G. 19:45 G.A.G. | 19:15 CROSS 20:00 TRAINING | 19:00 G.A.G. 19:45 G.A.G. | 19:00 G.A.G. 19:45 G.A.G. | 19:00 PILATES 20:00 AVANZATO | |
| 19:00 ACQUA 19:45 POWER | 20:00 G.A.G. 20:45 G.A.G. | 20:00 CIRCUITO 21:00 BIKE | 20:00 PILATES 21:00 AVANZATO | 20:00 PILATES 21:00 BASE | |
| 20:00 SPINNING 20:45 SPINNING | 20:45 BIKE & 21:30 GYM | 21:00 SPINNING 21:45 SPINNING | 21:00 PILATES 22:00 BASE | 21:30 BIKE & 22:15 GYM | |
| 21:00 CIRCUITO 22:00 BIKE | 21:30 BIKE & 22:15 GYM | | | | |



PISCINA DI VERANO BRIANZA - VIA N.SAURO 30 - TEL 0362 902530

www.piscinadiverano.it - info@piscinadiverano.it

