

Fitness in acqua

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
07:30			HB		HB
08:00		HB		HB	
08:30			HB		HB
09:00	AF - SOFT	AF - AA		AF - AA	
09:30			AF		AF
10:00	WOGA				
12:00	WATSU				
13:00	WATSU				
13:30		HB	AF	HB	AF
14:10	AF - AA				
14:30		AF - CIRCUIT	HB	AF - CIRCUIT	HB
18:20					
18:30	AF - AA	AF	AF	AF	AF
19:30		HB	HB	HB	HB

HB	hydrobike
AF	acquafitness
AF - AA	acquafitness in acqua alta
AF - CIRCUIT	acqua circuito
AF - SOFT	ginnastica dolce in acqua calda
WOGA	yoga in acqua calda
WATSU	lezione singola di watsu in acqua calda

i corsi si attivano con un minimo di 3 persone