

# PALINSESTO ACQUAFITNESS 2022-2023



## Lunedì

**09:00 – 09:45**  
**ACQUATONE**  
(VASCA ALTA CON ENZA)

**09:45 – 10:30**  
**ACQUAMIX**  
(VASCA BASSA CON ENZA)

**18:30 – 19:15**  
**ACQUAGYM**  
(VASCA BASSA CON ENZA)

**19:15 – 20:00**  
**HYDROBIKE**  
(VASCA BASSA CON ENZA)

## Martedì

**13:00 – 13:45**  
**ACQUATONE**  
(VASCA ALTA CON MARTA)

**18:30 – 19:15**  
**ACQUACIRCUIT**  
(VASCA BASSA CON MARTA)

**19:15 – 20:00**  
**ACQUATONE**  
**H.I.I.T.**  
(VASCA ALTA CON MARTA)

**19:15 – 20:15**  
**POSTURALE**  
(VASCA BASSA CON SALVO)

## Mercoledì

**18:30 – 19:15**  
**HYDROBIKE**  
(VASCA BASSA CON PAOLO)

**19:15 – 20:00**  
**ACQUAMIX**  
(VASCA BASSA CON PAOLO)

## Giovedì

**09:00 – 09:45**  
**ACQUATONE**  
(VASCA ALTA CON ENZA)

**09:45 – 10:30**  
**ACQUAGYM**  
(VASCA BASSA CON ENZA)

**18:30 – 19:15**  
**ACQUAMIX**  
(VASCA BASSA CON ENZA)

**19:15 – 20:00**  
**HYDROBIKE**  
(VASCA BASSA CON ENZA)

## Venerdì

**13:00 – 13:45**  
**ACQUATONE**  
(VASCA ALTA CON MARTA)

## Sabato

**11:30 – 12:30**  
**ACQUATONE PLUS**  
(VASCA ALTA CON LORENA)

**11:45 – 12:45**  
**POSTURALE**  
(VASCA BASSA CON SALVO)