




















# MOVEMENT 04 - 08 OTTOBRE 2021-2022

CORSI ACQUA		CORSI TERRA		
<u>Lunedì</u>	<u>Martedì</u> <i>Novità!</i>	<u>Mercoledì</u>	<u>Giovedì</u>	<u>Venerdì</u> <i>Novità!</i>
	 h. 08:30 - 09:30 Walk & Stretch			 h. 08:30 - 09:30 Walk & Stretch
 h. 09:00 - 09:45 AquaSoft		 h. 09:45 - 10:30 AquaGym		
		 h. 10:15 - 11.00 Posturale		 h. 10:15 - 11.00 Posturale
 h. 10:00 - 10:45 AquaFit	 h. 19:00 - 19:45 AquaGag	 h. 10:30 - 11:15 Bike&tone	 h. 19:00 - 19:45 AquaGag	 h. 19:00 - 19:45 Bike&tone
 h. 19:00 - 19:45 AquaGag	 h. 19:45 - 20:30 Bike&Tone	 h. 18:30 - 19:15 Hydrobike		 h. 19:45 - 20:30 AquaGag
		 h. 19:15 - 20:00 AquaGym		
 <b>Intensità Bassa</b>	 <b>Intensità Media</b>	 <b>Intensità Alta</b>		