

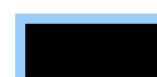
PISCINA: PLANNING SETTIMANALE dal 5 Novembre

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
F 10.30 - 11.15 AQUATRaining Cristina	F 10.30 - 11.15 BALLA&BRUCIA SPLASH Lara	10.30 - 11.15 AQUATRaining Michela		09.30 - 10.15 ZERO GRAVITY W. Federico	NEW 10.00 - 10.45 ACQUA KIDS Riccardo	10.30 - 11.15 AQUATONE Rotazione
			NEW 11.00 - 12.00 GESTANTI Martina	NEW 11.15- 12.00 AQUA CIRCUIT Federico	11.15- 12.00 AQUAFITNESS Alessandro	
NEW 12.45- 13.30 AQUA CIRCUIT Cristina			NEW 12.45 - 13.30 AQUA CIRCUIT Martina		NEW 12.45 - 13.30 NUOTO ADULTI Riccardo	
F 15.15 - 16.00 AQUAFITNESS Cristina	NEW 15.30- 16.15 AQUA CIRCUIT Michela	15.15 - 16.00 ZERO GRAVITY W. Andrea		F 15.15 - 16.00 BALLA&BRUCIA SPLASH Lara		
16.30 - 18.45 ACQUA KIDS Riccardo	16.30 - 18.45 ACQUA KIDS + SIRENETTE Michela	16.30 - 18.45 ACQUA KIDS Andrea	16.30 - 18.45 ACQUA KIDS Marta	16.30 - 18.45 ACQUA KIDS Riccardo	15.00 - 17.15 ACQUA KIDS + SIRENETTE Riccardo/Simona	
F 19.30 - 20.15 AQUAFITNESS Martina			NEW 19.00 - 19.45 SIRENE ADULTI Marta			
	F 20.15 - 21.00 AQUAFITNESS Alessandro	NEW 20.15 - 21.00 AQUAFITNESS Simona	NEW 19.45- 20.30 AQUA CIRCUIT Federico	NEW 20.15- 21.00 AQUA CIRCUIT Riccardo		

Tutti i corsi sono A PRENOTAZIONE obbligatoria, eccetto quelli contrassegnati da **F**



Corso piscina classico



Circuito funzionale ad alta intensità

Verrà dedicata una corsia al nuoto libero in caso di corsi con meno di 10 partecipanti