



NOVITA': RECUPERO FUNZIONALE H2O

**ARTRITE, ARTROSI, OSTEOPOROSI?
COMBATTILI CON UN PERCORSO TERAPEUTICO MIRATO**

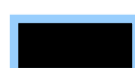
PISCINA: PLANNING SETTIMANALE dal 4 Febbraio

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
F 10.30 - 11.15 AQUATRaining Cristina	NEW 09.00- 10.30 RECUPERO FUNZIONALE H2O Antonio/Mattia	10.30 - 11.15 AQUATRaining Alice	NEW 09.30 - 10.15 AQUA DOLCE Martina	NEW 09.30- 11.00 RECUPERO FUNZIONALE H2O Antonio/Mattia	09.45 - 11.15 ACQUA KIDS Riccardo	10.30 - 11.15 AQUATONE Rotazione
	F 10.30 - 11.15 AQUAFITNESS Riccardo		11.00 - 12.00 GESTANTI Martina	11.15- 12.00 AQUA CIRCUIT Federico	11.15- 12.00 AQUAFITNESS Alessandro	
12.45- 13.30 AQUA CIRCUIT Cristina	NEW 14.00- 15.30 RECUPERO FUNZIONALE H2O Alessandra		12.45 - 13.30 AQUA CIRCUIT Martina		12.45 - 13.30 NUOTO ADULTI Riccardo	
F 15.15 - 16.00 AQUAFITNESS Cristina	15.30- 16.15 AQUA CIRCUIT Alessandra	15.15 - 16.00 ZERO GRAVITY W. Andrea		15.15 - 16.00 AQUA CIRCUIT Riccardo		
16.30 - 18.45 ACQUA KIDS Riccardo	16.30 - 19.15 ACQUA KIDS + SIRENETTE Alessandra	16.30 - 18.45 ACQUA KIDS Alessandra	16.30 - 18.45 ACQUA KIDS Marta	16.30 - 18.45 ACQUA KIDS Riccardo	15.00 - 17.15 ACQUA KIDS + SIRENETTE Riccardo/Federico	
F 19.30 - 20.15 AQUAFITNESS Martina		NEW 19.00- 20.00 RECUPERO FUNZIONALE H2O Antonio/Mattia	19.00 - 19.45 SIRENE ADULTI Marta			
	F 20.15 - 21.00 AQUAFITNESS Alessandro	20.15 - 21.00 AQUAFITNESS Marta	20.00- 20.45 AQUA CIRCUIT Federico	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



Percorso Terapeutico

Verrà dedicata una corsia al nuoto libero in caso di corsi con meno di 8 partecipanti