



## PISCINA: PLANNING SETTIMANALE dal 7 Gennaio

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