



PISCINA: PLANNING SETTIMANALE dal 2 al 15 Settembre

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
F 10.30 - 11.15 AQUATRaining Cristina	09.00- 10.30 RECUPERO FUNZIONALE H2O Antonio/Mattia			09.30- 11.00 RECUPERO FUNZIONALE H2O Antonio/Mattia		10.30 - 11.15 AQUATONE Rotazione
	F 10.30 - 11.15 AQUAFITNESS Riccardo			11.15- 12.00 AQUA CIRCUIT Alessandra	11.15- 12.00 AQUAFITNESS Riccardo	
12.45- 13.30 AQUA CIRCUIT Cristina						
	14.00- 15.30 RECUPERO FUNZIONALE H2O Alessandra	15.15 - 16.00 ZERO GRAVITY W. Alessandra		15.15 - 16.00 AQUAFITNESS Riccardo		
		19.00- 20.00 RECUPERO FUNZIONALE H2O Antonio/Mattia				
	F 20.15 - 21.00 AQUAFITNESS Alessandro	20.15 - 21.00 AQUAFITNESS Marta		20.00- 20.45 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