



**NOVITA': RECUPERO FUNZIONALE H2O**

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

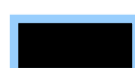
**PISCINA: PLANNING SETTIMANALE dal 10 Giugno**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<b>F</b> 10.30 - 11.15 <b>AQUATRaining</b> Cristina	09.00- 10.30 <b>RECUPERO FUNZIONALE H2O</b> Antonio/Mattia	10.30 - 11.15 <b>AQUATRaining</b> Alice		09.30- 11.00 <b>RECUPERO FUNZIONALE H2O</b> Antonio/Mattia		10.30 - 11.15 <b>AQUATONE</b> Rotazione
	<b>F</b> 10.30 - 11.15 <b>AQUAFITNESS</b> Riccardo		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> Cristina	14.00- 15.30 <b>RECUPERO FUNZIONALE H2O</b> Alessandra		12.45 - 13.30 <b>AQUA CIRCUIT</b> Martina		12.45 - 13.30 <b>NUOTO ADULTI</b> Riccardo	
<b>F</b> 15.15 - 16.00 <b>AQUAFITNESS</b> Cristina		15.15 - 16.00 <b>ZERO GRAVITY W.</b> Alessandra		15.15 - 16.00 <b>AQUAFITNESS</b> Riccardo		
	16.30 - 19.15 <b>ACQUA KIDS + SIRENETTE</b> Alessandra		16.30 - 18.45 <b>ACQUA KIDS</b> Marta	17.15- 18.00 <b>ACQUA KIDS</b> Riccardo		
<b>F</b> 19.30 - 20.15 <b>AQUAFITNESS</b> Martina		19.00- 20.00 <b>RECUPERO FUNZIONALE H2O</b> Antonio/Mattia	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	20.00- 20.45 <b>AQUA CIRCUIT</b> Federico	20.00- 20.45 <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



Percorso Terapeutico

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