CORSI SPECIALI A PAGAMENTO

AQVA CLVB

PISCINA
PALESTRA

CORSI FITNESS DAL 2 SETTEMBRE '24

LUNEDÌ	MARTEDI'	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	7.00 PILATES			7.00 PILATES	
9.15 GINNASTICA DOLCE	9.15 POSTURALE	9.15 GLUTEUS ATTACK	9.15 PILATES	9.15 FIT AND TONE	9.00 GYM
9.15 CIRCUIT	9.15 GINNASTICA DOLCE	9.15 GYM	9.15 ACQUA CIRCUIT	9.15 GINNASTICA DOLCE	
10.00 GYM			10.00 GYM		10.40 GYM
	11.45 MOVIMENTO IN GRAVIDANZA				
12.45 INDOOR CYCLING	12.45 FAT BURN	12.45 SUSPENSION	12.45 INDOOR CYCLING	12.45 GLUTEUS ATTACK	12.20 GYM
12.45 CIRCUIT	12.45 TABATA	12.45 BIKE	12.45 CIRCUIT	12.45 GYM ACQUA ALTA	13.00 MOVIMENTO IN GRAVIDANZA
		15.00 PSICOMOTRICITA' 3 - 8 ANNI'	15.00 PSICOMOTRICITA' 3 - 8 ANNI'	14.00 MOVIMENTO IN GRAVIDANZA	
		16.00 PSICOMOTRICITA' 3 - 8 ANNI'	16.00 PSICOMOTRICITA' 3 - 8 ANNI'		
		17.00 PSICOMOTRICITA' 3 - 8 ANNI'	17.00 PSICOMOTRICITA' 3 - 8 ANNI'		
18.00 TABATA	18.00 HIIT	18.00 GLUTEUS ATTACK	18.00 SUSPENSION	18.10 MOVIMENTO IN GRAVIDANZA	
18.10 GYM	18.10 GYM	18.10 GYM	18.10 GYM	18.15 POWER CIRCUIT	
18.45 PILATES	18.45 STEP COREO	18.45 POWER CIRCUIT	18.45 CARDIO CROSS		
19.00 CIRCUIT	19.00 BIKE	19.00 CIRCUIT	19.00 CIRCUIT	19.00 BIKE	
19.30 INDOOR CYCLING	19.30 BOXE HI	19.30 PILATES FLOW	19.30 INDOOR CICLYNG	19.00 POSTURALE	
		19.45 GYM			

DOMENICA

10.00 GYM

Aquaclub S.r.l. s.s.d. Via Don Pietro Belotti, 49 - Grumello del Monte (Bg) - Tel. 035.0402562 - info@aqvaclvb.it