AQVA CLVB

CORSI FITNESS DAL 7 SETTEMBRE AL 23 DICEMBRE 2026

LUNEDÌ	MARTEDI'	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	6.45 PILATES	6.30 HATHA YOGA (75 MINUTI) NEW		6.45 CARDIO CROSS	
9.15 LONGEVITY	9.15 POSTURALE	9.15 BODY & STRETCH NEW	9.15 PILATES	9.15 CARDIO CROSS	9.00 ACQUA GYM
9.15 ACQUA CIRCUIT	9.15 GINNASTICA DOLCE	9.15 ACQUA CIRCUIT	9.15 ACQUA CIRCUIT	9.15 GINNASTICA DOLCE	9.30 HATHA YOGA (75 MINUTI)
10.00 ACQUA GYM	11.45 MOVIMENTO IN GRAVIDANZA		10.00 ACQUA GYM		10.40 ACQUA GYM
12.45 CARDIO CROSS	12.45 BODY & STRETCH NEW	12.45 TABATA GAG	12.45 BODY & STRETCH NEW	12.45 CARDIO CROSS	12.20 ACQUA GYM
12.45 ACQUA TRAINING NEW	12.45 TABATA	12.45 ACQUA BIKE	12.45 ACQUA TRAINING NEW	12.45 GYM ACQUA ALTA	12.20 MOVIMENTO IN GRAVIDANZA
			14.30 ACQUA GYM		
14.30 ACQUA GYM		18.10 ACQUA GYM	18.10 ACQUA GYM		DOMENICA
18.10 ACQUA GYM	18.10 ACQUA GYM	18.15 BODY & STRETCH NEW	18.15 GLUTEUS ATTACK	18.15 MOBILITY & CORE 30 min	10.00 ACQUA GYM
18.15 GLUTEUS ATTACK	18.15 HIIT	19.00 BOXE HI			
19.00 TRIBE & CORE NEW	19.00 STEP COREO	19.00 ACQUA TRAINING NEW	19.00 CARDIO CROSS	18.45 CARDIO CROSS	
19.00 ACQUA JUMP CIRCUIT NEW	19.00 ACQUA BIKE	19.45 ACQUA JUMP CIRCUIT NEW	19.00 ACQUA CIRCUIT	19.00 ACQUA BIKE	
19.50 PILATES	19.50 STRETCHING 30 min NEW	19.50 HATHA YOGA (75 MINUTI)	19.50 MOBILITY & CORE 30 min	19.35 PILATES	

PISCINA
PALESTRA
EXTRA ABB.TO

Aquaclub S.r.l. s.s.d. Via Don Pietro Belotti, 49 - Grumello del Monte (Bg) - Tel. 035.4402562 - info@aqvaclvb.it