

PLANNING DELLE ATTIVITA' GINNICO-MOTORIA ACQUATICHE APPLICATIVA ALLE DISCIPLINE DEL NUOTO

STAGIONE 2023/2024

Ora	Corso Istruttore	vasca	Ora	Corso Istruttore	vasca	Ora	Corso Istruttore	vasca	Ora	Corso Istruttore	vasca	Ora	Corso Istruttore	vasca	Ora	Corso Istruttore	vasca
Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			Sabato		
9:30 10:15	Acqua Relax Amedeo	3				9:30 10:15	Acqua Draining System Francesca	3	9:30 10:15	Acqua Relax Francesca	3	9:30 10:15	Acqua Draining System Matilde	3	13:00 13:45	Deep Water Veronica	2
10:30 11:15	Acqua Gym Amedeo	3	10:30 11:15	Acqua Gym Veronica	3	10:30 11:15	Acqua Gym Francesca	3	10:30 11:15	Acqua Gym Francesca	3	10:30 11:15	Acqua Gym Matilde	3	15:30 16:15	Acquagym Veronica	3
12:30 13:15	Hydrobike Veronica	3	12:30 13:15	Acqua Kombat Veronica	3	12:30 13:15	Acqua Gym Veronica	3	13:00 13:45	Hydrobike Veronica	3	13:00 13:45	Water Step Francesca	3	17:30 18:15	Acqua Circuit Veronica	3
16:15 17:00	Acquagym Francesca	3	16:15 17:00	Acqua Circuit Veronica	3	16:15 17:00	Hydrobike Veronica	3	16:15 17:00	Acqua Gag Veronica	3	16:15 17:00	Acquagym Francesca	3	Domenica		
18:30 19:15	Acqua Kombat Veronica	3	18:30 19:15	Water Step Francesca	3	18:30 19:15	Acqua Tabata Rosario	3	18:30 19:15	Acqua Power Gym Silvia	3	18:30 19:15	Acqua Cardio Francesco	3	12:15 13:00	Acquagym A rotazione	3
19:15 20:00	Interval Trainig Andrea	3	19:15 20:00	Acqua Cardio Francesco	3	19:15 20:00	Tread Gym Rosario	3	18:30 19:15	Jump Veronica	3	19:15 20:00	Acqua Tabata Francesco	3			
20:00 20:45	Acqua Gym Andrea	3	20:00 20:45	Acqua Kombat Francesco	3	20:00 20:45	Jump Rosario	3	19:15 20:00	Acqua Gag Francesco	3	20:00 20:45	Tread Gym Rosario	3			
20:45 21:30	Hydrobike Andrea	3	20:45 21:30	Hydrobike Francesco	3	20:45 21:30	Hydrobike Rosario	3	19:15 20:00	Hydrobike Silvia	3	20:45 21:30	Hydrobike Rosario	3			
									20:00 20:45	Kombat Step Silvia	3				NEW		
															VASCA 25m		2
									20:00 20:45	Jump Francesco	3				VASCA FITNESS		3
															Numero minimo partecipanti		4

TUTTI I CORSI SONO A PRENOTAZIONE

Numero dedicato
dalle ore 9:00 alle ore 21:00
0382.383614

