

# PLANNING DELLE ATTIVITÀ 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		
09.30 10.15	Acqua Relax Amedeo	🕒 3				09.30 10.15	Acqua Draining System Francesca	🕒 3	09.30 10.15	Acqua Relax Francesca	🕒 3	09.30 10.15	Acqua Draining System Matilde	🕒 3	13.00 13.45	Deep Water Veronica	🕒 2
10.15 11.00	Acqua Gym Amedeo	🕒 3	10.15 11.00	Acqua Gym Andrea M.	* 🕒 3	10.15 11.00	Acqua Gym Francesca	🕒 3	10.15 11.00	Acqua Gym Francesca	🕒 3	10.15 11.00	Acqua Gym Matilde	🕒 3	15.30 16.15	Acquagym Veronica	🕒 3
12.30 13.15	Hydrobike Amedeo	* 🕒 3	12.30 13.15	Acqua Kombat Andrea M.	* 🕒 3	12.30 13.15	Acqua Gym Veronica	🕒 3	13.00 13.45	Hydrobike Andrea M.	* 🕒 3	13.00 13.45	Water Step Amedeo	* 🕒 3	17.30 18.15	Acqua Circuit Andrea M.	* 🕒 3
16.15 17.00	Acquagym Francesca	🕒 3	16.15 17.00	Acqua Circuit Andrea M.	* 🕒 3	16.15 17.00	Hydrobike Veronica	🕒 3	16.15 17.00	Acqua Gag Veronica	🕒 3	16.15 17.00	Acquagym Francesca	🕒 3	<b>Domenica</b>		
18.30 19.15	Acqua Kombat Veronica	🕒 3	18.30 19.15	Acqua Tabata Veronica	* 🕒 3	18.30 19.15	Acqua Gym Rosario	* 🕒 3	18.30 19.15	Acqua Power Gym Silvia	🕒 3	18.30 19.15	Acqua GAG Rosario	* 🕒 3	12.15 13.00	Acquagym A rotazione	🕒 3
19.15 20.00	Interval Training Andrea G.	🕒 3	19.15 20.00	Acqua Gym Veronica	* 🕒 3	19.15 20.00	Acqua Tabata Rosario	* 🕒 3	18.30 19.15	Jump Veronica	* 🕒 3	19.15 20.00	H.I.T. Rosario	* 🕒 3			
20.00 20.45	Acqua Gym Andrea G.	🕒 3	20.00 20.45	Acqua Kombat Veronica	* 🕒 3	20.00 20.45	Jump Rosario	🕒 3	19.15 20.00	Hydrobike Silvia	🕒 3	20.00 20.45	Tread Gym Rosario	🕒 3	NEW		*
20.45 21.30	Hydrobike Andrea G.	🕒 3	20.45 21.30	Hydrobike Veronica	* 🕒 3	20.45 21.30	Hydrobike Rosario	🕒 3	20.00 20.45	Kombat Step Silvia	🕒 3	20.45 21.30	Hydrobike Rosario	🕒 3	VASCA 25m		2
															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

