

palinsesto fitness stagione 2017-18

ORARI CORSI FITNESS - durata 45'

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
inizio	MATTINA						
8.30	Ginnastica dolce		ginn dolce Trekk Mill	Ginnastica dolce			
9.00		Ginnastica dolce			Ginnastica dolce		
9.15	Idrobike		Idrobike	Idrobike		Idrobike	Idrobike
9.15	TOTAL BODY GAG						
9.30		Idrobike			Idrobike		
9.45		Acqua gym			Acqua gym		
10.00	Acqua gym		Idrobike	Acqua gym		Idrobike	Idrobike
10.00	Idrobike		Walking - Acqua gym	Idrobike		Walking - Acqua gym	
10.15		Interval walk & bike			Idrobike		
10.15							
10.45	Acqua gym mix			Acqua gym mix		Walk-bike	Idrobike
11.30							
inizio	POMERIGGIO						
12.00					Idrobike		
12.45	Idrobike	Idrobike	Idrobike	Idrobike	Idrobike	Idrobike	
13.30	Idrobike	Idrobike	Idrobike	Idrobike	TOTAL BODY GAG		
13.30	Acqua gym		Acqua gym		Acqua gym	circolo a stazioni	
14.00							
14.15			Idrobike				
14.15	Walking - Acqua gym	Walk-bike		A. Walking	walk-gym +pinne		
14.30							
15.00		Acqua gym		Acqua gym			
inizio	SERA						
19.00	Acqua gym	interval walk gym	Acqua gym	interval walk gym	Acqua gym		
19.00		Idrobike	TOTAL BODY GAG	Idrobike			
19.00		GAG					
19.15	Idrobike		Idrobike		Idrobike		
19.45	A. Walking	Acqua Cardio Gym	A. Walking	GAG	interval walk gym		
19.45		Idrobike		Idrobike			
20.00	Idrobike		Idrobike		Idrobike		