

ORARIO ACQUA GYM - FITNESS ACQUATICO

dal 13/09/2021 al 17/07/2022

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO		DOMENICA	
10:00 10:50	AQUA FREE STYLE <i>Andrea</i>	10:00 10:50	AQUA FIT <i>Stefania</i>	9:00 9:50	AQUA FREE STYLE <i>Andrea</i>	10:00 10:50	CARDIO CORE <i>Stefania</i>	10:00 10:50	AQUA BIKE ENDURANCE <i>Andrea</i>	9:20 10:10	AQUA 3D <i>Katia</i>		
10:50 11:40	AQUA BIKE ENJOY <i>Andrea</i>	10:50 11:40	HYDRO JUMP <i>Stefania</i>	9:50 10:40	STRESS & REST <i>Andrea</i>	10:50 11:40	AQUA BIKE <i>Stefania</i>	10:50 11:40	HYDRO TONE <i>Andrea</i>			11:30 12:20	AQUA DEEP <i>A rotazione</i>
		11:40 12:30	FUNCTIONAL SWIM <i>Stefania</i>			11:40 12:30	AQUA 3D <i>Andrea</i>	11:40 12:30	AQUA DISTRICT <i>Andrea</i>				
13:15 14:05	AQUA GYM <i>Valeria Z.</i>	13:15 14:05	AQUA STEP <i>Valeria M.</i>	13:15 14:05	AQUA BIKE <i>Valeria Z.</i>	13:15 14:05	AQUA FREE STYLE <i>Valeria M.</i>	13:15 14:05	AQUA GYM <i>Valeria Z.</i>	12:50 13:40	AQUA FIT <i>Pablo</i>		GYM NUOTO con <i>Stefania Pitaffi</i> Lunedì 12:10 - 13:00 Giovedì 11:40: 12:30 corso riservato
18:30 19:20	AQUA BIKE ENDURANCE <i>Andrea</i>	18:30 19:20	AQUA GYM <i>Katia</i>	18:40 19:30	HYDRO JUMP <i>Stefania</i>	18:30 19:20	HYDRO TONE <i>Andrea</i>	18:30 19:20	AQUA BIKE <i>Valentina</i>				
19:30 20:20	HYDRO TONE <i>Andrea</i>	19:30 20:20	AQUA BIKE <i>Katia</i>	19:30 20:20	AQUA CIRCUIT <i>Stefania</i>	19:30 20:20	AQUA BIKE ENJOY <i>Andrea</i>	19:30 20:20	AQUA FREE STYLE <i>Valentina</i>				
20:30 21:20	AQUA 3D <i>Andrea</i>					20:30 21:20	AQUA FUSION <i>Andrea</i>						

È OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE PER TUTTE LE LEZIONI

PRENOTAZIONE LEZIONI TRAMITE **WEB** accedendo
<https://www.aquaniene.it/aquaflash/prenotazione-lezioni-tramite-web-istruzione-per-luso/>

PRENOTAZIONE LEZIONI TRAMITE **APP** scaricando
WELLTEAM da Android o iOS sul tuo dispositivo mobile

SI RACCOMANDA IL RISPETTO DELLE NORME COMPORTAMENTALI ATTE AL CONTENIMENTO SULLA DIFFUSIONE DEL COVID-19
(vedi protocollo Aquaniene)