



Attività di gruppo per il 2007/2008

	Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato
	Aquagym	Fitness	Aquagym	Fitness	Aquagym	Fitness	Aquagym	Fitness	Aquagym	Fitness	Fitness
<i>matino</i>	9,45-10,30 Gym & Swim		9,15-10,00 A.M.A. (Aqua-soft) Vanessa		9,45-10,30 Gym & Swim		9,15-10,00 A.M.A. (Aqua-soft) Vanessa		9,45-10,30 Gym & Swim		
		10.00-10.50 Pilates * Silvia		10.00-11.00 Corpo libero Vanessa		10.00-10.50 Pilates * Silvia		10.00-11.00 Corpo libero Vanessa			10.30-12.00 Yoga*
		11.00-11.50 Pilates * Silvia		11.00-11.45 A.M.A. Vanessa		11.00-11.50 Pilates * Silvia		11.00-11.45 A.M.A. Vanessa			
<i>pausa pranzo</i>		13.30-14.10 Aerobica Chiara	13,20-14,00 Aquaerobica Federico	13.30-14.10 G.A.G. + Stretching Chiara		13.30-14.10 Aerobica Chiara	13,20-14,00 Aquaerobica Sara	13.30-14.10 G.A.G. + Stretching Chiara		13.30-14.10 Aerobica Chiara	
	14,20-15,00 Aquafitness dance Sara			14.20 -14.40 Stretch & Tone Federico		14,20-15,00 Aquafitness dance Sara				14,20-15,00 Aquafitness dance Chiara	
<i>pomeriggio</i>		16.30-17.15 A.M.A. Matteo						16.30-17.15 A.M.A. Matteo			
		17.30-18.00 Stretch & Tone Matteo				17.30-18.00 G.A.G. Matteo		17.30-18.00 Stretch & Tone Matteo			
		18.00-18.30 Abdominal session Matteo		18.00-18.30 Pump Federico				18.00-18.30 Abdominal session Matteo		18.00-18.30 Legs camp Chiara	
		18.30-19.00 Ginnastica posturale Matteo		18.30-19.00 Abd.Session Matteo		18.00-19.00 T.B.W. Matteo		18.30-19.00 Ginnastica posturale Matteo			
<i>sera</i>	19,00-19,40 Aquafitness dance Sara	19.00-20.00 T.B.W. Matteo	19,00-19,40 Aquaerobica Federico	19.00-20.00 M.E.T. Matteo				19,00-19,40 Aquafitness dance Sara	19.00-20.00 T.B.W. Matteo	19,00-19,40 Aquaerobica Chiara	
			19,50-20,30 Aquafitness Federico			19.00-20.30 Yoga*				19,50-20,30 Aquafitness Chiara	

Legenda:

Acqua alta
Acqua bassa
Sala fitness

* queste attività non sono comprese negli abbonamenti

Possibili variazioni a quanto riportato in questo prospetto saranno comunicate tempestivamente