

corsi acquafitness

ORARI CORSI AUTUNNALI 2010 (dal 31/01/2011 al 25/06/2011)

Versione del 12 gennaio 2011

GYM: acquagym

Lezione a tempo di musica, adatta a tutte le età, aiuta a migliorare il tono muscolare e la resistenza cardiovascolare.

CIRCUIT: acquacircuit

Lavoro a circuito con l'uso del treadmill abbinato ad altri attrezzi.

FITCIR: fitcircuit

Circuito dinamico, divertente, allenante, alla portata di tutti. Ideale per chi ama provare tutte le attività acquatiche.

GIORNO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SAB	DOM
8,30		TREAD		FITCIR	GYM		
9,00	GYM		GYM			GYM	
9,15					GYM		
9,45	GYM		GYM				
10,00							BIKE*
10,30			GYM				
11,00							GYM*
12,30							
12,45		TREAD	GYM				
13,00	GYM				TREAD		
14,00		GYM					
18,15	GYM						
18,30		GYM					
19,00	GYM		BIKE	CIRCUIT	GYM		
19,15		GYM					
19,30							
19,45			BIKE	CIRCUIT			
20,00	CIRCUIT	GYM					
20,15							
20,30			BIKE	CIRCUIT			
20,45	CIRCUIT	GYM					
21,15			BIKE	CIRCUIT			

TREAD: treadmill

Lavoro in acqua con uso del tappeto.

BIKE: acquabike

Oltre ad un valido lavoro aerobico in sella alle nostre hydrobike, una serie di esercizi per un lavoro completo.

* Corsi con opzione ingresso singolo, abbonamento e recupero lezioni perse.