

# CORSI ACQUAFITNESS

PROGRAMMAZIONE ATTIVA

DAL 11 SETTEMBRE AL 23 DICEMBRE 2024

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

|   |   |   |   |  |   |
|---|---|---|---|--|---|
| <b>GAG</b><br>08:50 - 09:35<br><b>GINNASTICA IDRICA</b><br>09:35 - 10:20                              | <b>GYM</b><br>08:50 - 09:35<br><b>GINNASTICA IDRICA</b><br>09:35 - 10:20                          | <b>RUNNING</b><br>08:40 - 09:25<br><b>GINNASTICA IDRICA</b><br>09:30 - 10:15                    | <b>GAG</b><br>09:00 - 09:45<br><b>GINNASTICA IDRICA</b><br>09:50 - 10:35  | <b>RUNNING</b><br>08:40 - 09:25<br><b>GINNASTICA IDRICA</b><br>09:25 - 10:10 | <b>GYM</b><br>08:15 - 09:00<br><b>GYM</b><br>09:00 - 09:45<br><b>GAG</b><br>09:45 - 10:30 |
| <b>GYM</b><br>13:00 - 13:45   | <b>GAG</b><br>13:00 - 13:45   |   | <b>FAT BURNING</b><br>13:00 - 13:45   | <b>GAG</b><br>13:00 - 13:45<br><b>GESTANTI</b><br>13:45-14:30                |   |
| <b>RUNNING</b><br>19:00 - 19:45<br><b>GAG</b><br>19:00 - 19:45<br><b>FAT BURNING</b><br>19:45 - 20:30 | <b>GYM</b><br>18:05 - 18:50<br><b>FAT BURNING</b><br>18:50 - 19:35<br><b>GAG</b><br>19:40 - 20:25 | <b>BIKE</b><br>19:00 - 19:45<br><b>RUNNING</b><br>19:50 - 20:35<br><b>BIKE</b><br>19:50 - 20:35 | <b>RUNNING</b><br>18:05 - 18:50<br><b>GYM</b><br>18:50 - 19:35<br><b>GAG</b><br>19:40 - 20:25<br><b>BIKE</b><br>20:30 - 21:15 | <b>GYM</b><br>18:45 - 19:30  |   |