



VENERDI'

10:15	WALKING INDOOR Federica A. - 30'
11:00	GLUTEI-ADDOME TONE Lisa M. - 30'
11:30	FIT PILATES Lisa M. - 30'
11:00	ACQUAGYM FEDERICA- 45'
13:00	HYDROBIKE Nicoletta- 45'
18:00	RITMO DO BRAZIL Krizia-50'
18:45	ACQUAGYM Nicoletta- 45'
18:50	TOTAL TONE Krizia - 60'



SABATO 2 E
DOMENICA 3
PLANNING ORDINARIO



Fascia mattino
 Fascia pausa pranzo
 Fascia pomeridiana/serale

Bassa intensità
 Media intensità
 Alta intensità
 Acqua
 Corsi 9-13 anni