

**Fitness in acqua**

Massimo divertimento e tutti i benefici dell'acqua: questa attività, ormai presente nelle piscine di tutta Europa, presenta numerosi vantaggi ed è adatta ad ogni età.

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:00-09:45	AquaFluid			AquaFluid		
09:50-10:35	Gym Over 60			Gym Over 60		AquaGym
10:40-11:25	AquaGym			AquaGym		
	Hydrobike					
13:00-13:45	AquaGym	G.A.G.	AquaGym	Acquatrainig	HydroBike	
14:50-15:35		Circuito*		HydroBike		
18:30-19:15	AquaGym	AquaGym	Circuito**	AquaGym	AquaGym	
			HydroBike	Treadmill-Jump	HydroBike	
19:20-20:05	AquaGym	Treadmill-Jump	HydroBike	AquaGym	Treadmill-Jump	
	Step	HydroBike	Treadmill-Jump	Step e Pole	HydroBike	
	HydroBike		G.A.G.	HydroBike		
20:10-20:55	Treadmill-Jump	HydroBike	G.A.G.	AquaCircuit	G.A.G.	
	Step		AquaGym	(Step e Pole)		
	HydroBike					

\* Circuito: Composto da attività con grandi attrezzi.

\*\* Circuito: Composto da 2 stazioni a scelta dell'istruttore tra Gym + Jump.

**Tariffe disponibili in Segreteria**

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI LEGGI IN FONDO AL LIBRETTO