

PLANNING CORSI



PALAGYM sport e vita ASSAROTTI

STAGIONE 2021/2022

Da Lunedì a Venerdì: dalle 7.00 alle 22.00

Sabato: dalle 9.00 alle 19.00

Domenica: dalle 9.00 alle 14.00

AQUAGYM

LUNEDÌ

8.00	AQUA GAG
8.30	AQUA ENERGY
9.00	TABATA
9.30	AQUA UPPER

12.30	AQUA GAG
13.00	AQUA TONO
13.30	TABATA
14.00	AQUA UPPER
14.30	AQUA ENERGY
15.00	TABATA
15.30	AQUA GAG

17.30	TABATA
18.00	AQUA UPPER
18.30	AQUA GAG
19.00	PILLOLA
19.30	AQUA TONO
20.00	AQUA GAG

MARTEDÌ

8.00	AQUA ENERGY
8.30	AQUA GAG
9.00	AQUA COMBACT
9.30	PILLOLA

12.30	AQUA ENERGY
13.00	AQUA COMBACT
13.30	AQUA UPPER
14.00	AQUA GAG
14.30	PILLOLA
15.00	AQUA TONO
15.30	TABATA

17.30	AQUA GAG
18.00	AQUA TONO
18.30	AQUA COMBACT
19.00	AQUA ENERGY
19.30	AQUA UPPER
20.00	TABATA

MERCOLEDÌ

8.00	AQUA UPPER
8.30	AQUA TONO
9.00	PILLOLA
9.30	AQUA GAG

12.30	TABATA
13.00	AQUA GAG
13.30	AQUA ENERGY
14.00	PILLOLA
14.30	TABATA
15.00	AQUA UPPER
15.30	AQUA TONO

17.30	AQUA ENERGY
18.00	AQUA GAG
18.30	TABATA
19.00	AQUA UPPER
19.30	AQUA COMBACT
20.00	PILLOLA

GIOVEDÌ

8.00	AQUA TONO
8.30	AQUA UPPER
9.00	AQUA ENERGY
9.30	TABATA

12.30	AQUA UPPER
13.00	AQUA ENERGY
13.30	PILLOLA
14.00	AQUA TONO
14.30	AQUA COMBACT
15.00	AQUA GAG
15.30	AQUA ENERGY

17.30	AQUA COMBACT
18.00	TABATA
18.30	PILLOLA
19.00	AQUA GAG
19.30	AQUA ENERGY
20.00	AQUA UPPER

VENERDÌ

8.00	PILLOLA
8.30	TABATA
9.00	AQUA GAG
9.30	AQUA TONO

12.30	AQUA TONO
13.00	PILLOLA
13.30	AQUA GAG
14.00	TABATA
14.30	AQUA UPPER
15.00	AQUA ENERGY
15.30	PILLOLA

17.30	AQUA TONO
18.00	PILLOLA
18.30	AQUA UPPER
19.00	TABATA
19.30	AQUA GAG
20.00	AQUA TONO

SABATO

10.00	TABATA
10.30	AQUA UPPER
11.00	AQUA GAG
11.30	AQUA ENERGY

AQUAGYM

Immergiti nella nostra piscina per sfruttare tutti i benefici della ginnastica in acqua. Tonificazione, attività cardiovascolare, mobilità articolare e tanto altro per un benessere psico-fisico a 360 gradi

LA DIREZIONE SIRISERVA IL DIRITTO DI APPORTARE DELLE MODIFICHE ALL'ORARIO DURANTE L'ANNO

Nel rispetto delle normative C.O.N.I. il planning si riferisce ai metodi e obiettivi dell'allenamento per attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness.

PALAGYMASSAROTTI.IT

