

PLANNING CORSI



PALAGYM

sport e vita

ASSAROTTI

STAGIONE 2022/2023

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	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8.00 AQUA GAG	8.00 AQUA ENERGY	8.00 ACUA UPPER	8.00 AQUA TONO	8.00 PILLOLA	10.00 TABATA
8.30 AQUA ENERGY	8.30 AQUA GAG	8.30 AQUA TONO	8.30 PILLOLA	8.30 TABATA	10.30 AQUA UPPER
9.00 TABATA	9.00 AQUA UPPER	9.00 AQUA COMBACT	9.00 AQUA ENERGY	9.00 AQUA GAG	11.00 AQUA GAG
9.30 AQUA UPPER	9.30 PILLOLA	9.30 AQUA GAG	9.30 TABATA	9.30 AQUA TONO	11.30 AQUA ENERGY
12.30 AQUA UPPER	12.30 AQUA ENERGY	12.30 TABATA	12.30 AQUA GAG	12.30 AQUA TONO	
13.00 AQUA TONO	13.00 AQUA COMBACT	13.00 AQUA GAG	13.00 AQUA ENERGY	13.00 PILLOLA	
13.30 AQUA ENERGY	13.30 AQUA UPPER	13.30 PILLOLA	13.30 TABATA	13.30 AQUA GAG	
14.00 AQUA UPPER	14.00 AQUA GAG	14.00 AQUA ENERGY	14.00 AQUA TONO	14.00 TABATA	
14.30 AQUA TONO	14.30 AQUA ENERGY	14.30 TABATA	14.30 AQUA COMBACT	14.30 PILLOLA	
15.00 TABATA	15.00 AQUA TONO	15.00 AQUA UPPER	15.00 AQUA GAG	15.00 AQUA ENERGY	
15.30 AQUA GAG	15.30 TABATA	15.30 AQUA TONO	15.30 PILLOLA	15.30 AQUA UPPER	
17.00 TABATA	17.00 PILLOLA	17.00 AQUA UPPER	17.00 AQUA GAG	17.00 AQUA ENERGY	
17.30 AQUA COMBACT	17.30 AQUA GAG	17.30 AQUA ENERGY	17.30 AQUA UPPER	17.30 AQUA TONO	
18.00 AQUA UPPER	18.00 AQUA TONO	18.00 AQUA GAG	18.00 TABATA	18.00 PILLOLA	
18.30 AQUA GAG	18.30 AQUA COMBACT	18.30 TABATA	18.30 PILLOLA	18.30 AQUA UPPER	
19.00 PILLOLA	19.00 AQUA ENERGY	19.00 AQUA UPPER	19.00 AQUA GAG	19.00 TABATA	
19.30 TABATA	19.30 AQUA UPPER	19.30 AQUA COMBACT	19.30 AQUA ENERGY	19.30 AQUA GAG	
20.00 AQUA GAG	20.00 TABATA	20.00 PILLOLA	20.00 AQUA UPPER	20.00 AQUA TONO	

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

