

PLANNING CORSI



PALAGYM sport e vita ASSAROTTI

STAGIONE 2023/2024

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

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

MARTEDÌ

- 8.00 AQUA ENERGY
- 8.30 AQUA GAG
- 9.00 AQUA UPPER
- 9.30 PILLOLA

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

- 17.00 PILLOLA
- 17.30 AQUA GAG
- 18.00 AQUA TONO
- 18.30 AQUA KOMBAT
- 19.00 AQUA ENERGY
- 19.30 AQUA UPPER
- 20.00 TABATA

MERCOLEDÌ

- 8.00 AQUA UPPER
- 8.30 AQUA TONO
- 9.00 AQUA KOMBAT
- 9.30 AQUA GAG

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

- 17.00 AQUA UPPER
- 17.30 PILLOLA
- 18.00 AQUA GAG
- 18.30 TABATA
- 19.00 AQUA UPPER
- 19.30 AQUA KOMBAT
- 20.00 PILLOLA

GIOVEDÌ

- 8.00 AQUA TONO
- 8.30 PILLOLA
- 9.00 AQUA ENERGY
- 9.30 TABATA

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

- 17.00 AQUA GAG
- 17.30 AQUA UPPER
- 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 PILLOLA
- 15.00 AQUA ENERGY
- 15.30 AQUA UPPER

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

SABATO

- 9.30 AQUA TONO
- 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

