

PROGRAMMA ATTIVITA'



Domenica 8 MARZO

IN OGNI ORARIO SCEGLI L'ATTIVITA' CHE FA PER TE!!!

Nome _____ Cognome _____

15.30/16.10

- NUOTO LIBERO
- MOVIDA (palestra)
- AQUA CYCLING
- AQUA CHOREOGRAPHIE

INTERVALLO BENESSERE

Ad estrazione manicure

16.30/17.10

- NUOTO LIBERO
- TONIFICAZIONE (palestra)
- AQUAGYM ALTA
- RUNSTEP

INTERVALLO BENESSERE

Ad estrazione massaggio rilassante

17.30/18.10

- NUOTO LIBERO
- PILATES (palestra)
- AQUA CYCLING
- TREADMILL + AQUAGYM

INTERVALLO BENESSERE

Choco time

18.30/19.10

- NUOTO LIBERO
- AQUA CIRCUIT
- CARDIO FITNESS