

ORARIO CORSI ADULTI FITNESS E ACQUA DAL 22 NOVEMBRE 2021



	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
08.30					POSTURALE	
09.00	BODYPUMP	BODYBALANCE VIRTUAL + istruttore	LM CORE VIRTUAL + istruttore	BODYPUMP		CORSO NUOTO
09.30	CORSO NUOTO	AQUATONUS		CORSO NUOTO	AQUADYNAMIC	
09.30			kammina		kammina	LM CORE 45 m/ VIRTUAL
09.30					BODYCOMBAT VIRTUAL	
10.00	BODYBALANCE	TOTAL BODY		BODYBALANCE VIRTUAL + istruttore		AQUAWORK
10.20	AQUADYNAMIC	CORSO NUOTO		AQUATONUS	CORSO NUOTO	BODYBALANCE VIRTUAL
10.30			POSTURALE			
13.10	CORSO NUOTO		AQUAWORK	CORSO NUOTO		
13.40		CORSO NUOTO			CORSO NUOTO	
14.00						
14.30	BODYCOMBAT	BODY PUMP		LM CORE 45m		
15.00			BODYBALANCE			
17.00		TOTAL BODY		BODY PUMP VIRTUAL		BODYPUMP VIRTUAL
17.00				kammina		
17.30			TOTAL BODY		BODYBALANCE	
18.00	POSTURALE			POSTURALE		
18.30					TOTAL BODY	
18.30			POSTURALE		DANZA ADULTI AMATORIALI (sala 3)	
19.00	TOTAL BODY	BODYPUMP		BODYCOMBAT		
19.10	AQUAWORK			AQUADYNAMIC	AQUATONUS	
19.30		PILATES (sala 3)	BODYBALANCE		PILATES	
19.30			kammina			
20.00		CORSO NUOTO			CORSO NUOTO	
20.00		FITBOXE		TOTAL BODY		
20.30	LM CORE 45m		BODYPUMP		kammina	
20.50		CORSO NUOTO			CORSO NUOTO	
21.00	CORSO NUOTO	BALLI CARAIBICI		CORSO NUOTO BALLI CARAIBICI		

PRENOTA SULL'APP



MUVLECCE

