

# ACQUAGYM

FORMULA OPEN: accesso a tutte le lezioni  
 TESSERE A SCALARE  
 TARIFFE A FASCIA ORARIA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SAB-DOM
7,00-7,50		ciruito		acquagym		
8,15-9,00	Risveglio muscolare		Risveglio muscolare			
9,00-9,50	ciruito		acquagym			
10,00-10,50						SABATO agym DOM ciruito
11,00-12,30						waterworkout (domenica)
13,00-13,50		acquagym		ciruito		
15,00-15,50			across		acquagym	
17,00-17,50	ciruito			acquagym		
17,50-18,40	acquagym	ciruito		across	acquagym	
18,40-19,30	ciruito	across	acquagym	ciruito		

INCLUSO PER GLI ISCRITTI: risveglio muscolare lun.e merc. h.8,15  
 e waterworkout domenica h.11,00 (allenamento a secco seguito da un lavoro in acqua)



## Attività motoria in acqua con formula open

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'
PRINCIPIANTI	8,30		8,30	
PRINCIPIANTI E ESPERTI	9,30	9,00	9,30	9,00
ESPERTI	10,30	10,00		10,00

Incluso per gli iscritti risveglio muscolare lunedì e mercoledì h.8,15

	LUNEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
GESTANTI	10,00-10,45	11,00-11,45	
ACQUE D'ARGENTO ACQUATICITÀ ADULTI	10,00-10,45	11,00-11,45	
RIEDUCAZIONE MOTORIA	11,30-12,15	11,45-12,30	18,40

PERCORSO  
 BENESSERE