

CORSI ACQUA - TERRA	LUNEDI' 1/8	MARTEDI' 2/8	MERCOLEDI' 3/8	GIOVEDI' 4/8	VENERDI' 5/8	DAL 6/8 AL 11/8 E DAL 18/8 AL 21/8 APERTA AREA POWER
	10:00 GAIA 10:45 • Paolo ACQUA	10:00 GAIA 10:45 • Paolo ACQUA	10:00 GAIA 10:45 • Irene ACQUA	10:00 GAIA 10:45 • Paolo ACQUA	10:00 GAIA 10:45 • Claudia ACQUA	
	10:45 TRADITIONAL 11:30 •• Paolo ACQUA	10:45 ACQUAGAG 11:30 •• Paolo ACQUA	10:45 TRADITIONAL 11:30 •• Irene ACQUA	10:45 ACQUAGAG 11:30 •• Paolo ACQUA	10:45 TRADITIONAL 11:30 •• Claudia ACQUA	
	9:00 NUOTO LIBERO 14:00 vasca B	9:00 NUOTO LIBERO 14:00 vasca B	9:00 NUOTO LIBERO 14:00 vasca B	9:00 NUOTO LIBERO 14:00 vasca B	9:00 NUOTO LIBERO 14:00 vasca B	
	13:00 H20STRONG 13:45 ••• Paolo ACQUA	13:00 WATERTONIC 13:45 ••• Paolo ACQUA	13:00 WATERTONIC 13:45 ••• Irene ACQUA	13:00 H20STRONG 13:45 ••• Paolo ACQUA	13:00 WATERTONIC 13:45 ••• Paolo ACQUA	
	14:00 NUOTO LIBERO 18:00 vasca B	14:00 NUOTO LIBERO 20:00 vasca B	14:00 NUOTO LIBERO 20:00 vasca B	14:00 NUOTO LIBERO 20:00 vasca B	14:00 NUOTO LIBERO 20:00 vasca B	
	18:00 H20STRONG 18:45 ••• Irene ACQUA	18:00 H20STRONG 18:45 ••• Andrea R ACQUA	18:00 OPEN GYM 18:45 •• Claudia ACQUA	18:00 PILATES 18:45 • Paolo TERRA	18:00 H20STRONG 18:45 ••• Paolo ACQUA	
	19:00 TOTALBODY 20:00 ••• Irene TERRA	18:45 ACQUAGAG 19:30 •• Andrea R ACQUA	18:30 TOTALBODY 19:30 •• Andrea Rizzi TERRA	18:45 WATERTONIC 19:30 ••• Paolo ACQUA	18:45 TOTALBODY 19:45 •• Paolo TERRA	
		19:00 TOTAL BODY HIIT 20:00 ••• Andrea Rizzi TERRA	18:45 ACQUAGAG 19:30 •• Claudia ACQUA	19:30 HIDROSPINNING 20:15 ••• Paolo ACQUA	19:00 FUNCTIONAL CIRCUIT 20:00 ••• Andrea Rizzi BK	

Settimana dal 22/08 al 28/08/2022

CORSI ACQUA - TERRA	LUNEDI' 22/8	MARTEDI' 23/8	MERCOLEDI' 24/8	GIOVEDI' 25/8	VENERDI' 26/8	SABATO 27/8
	10:00 GAIA 10:45 • Paolo ACQUA	10:00 GAIA 10:45 • Paolo ACQUA	10:00 GAIA 10:45 • Irene ACQUA	10:00 GAIA 10:45 • Paolo ACQUA	10:00 GAIA 10:45 • Irene ACQUA	9:00 NUOTO LIBERO 17:00 vasca B
	10:45 TRADITIONAL 11:30 •• Paolo ACQUA	10:45 ACQUAGAG 11:30 •• Paolo ACQUA	10:45 TRADITIONAL 11:30 •• Irene ACQUA	10:45 ACQUAGAG 11:30 •• Paolo ACQUA	10:45 TRADITIONAL 11:30 •• Irene ACQUA	09:15 OPEN GYM 10:00 •• Irene ACQUA
	9:00 NUOTO LIBERO 14:00 vasca B	9:00 NUOTO LIBERO 14:00 vasca B	9:00 NUOTO LIBERO 14:00 vasca B	9:00 NUOTO LIBERO 14:00 vasca B	9:00 NUOTO LIBERO 14:00 vasca B	11:00 TOTALBODY 12:00 •• Irene TERRA
	13:00 H20STRONG 13:45 ••• Paolo ACQUA	13:00 WATERTONIC 13:45 ••• Paolo ACQUA	13:00 WATERTONIC 13:45 ••• Irene ACQUA	13:00 H20STRONG 13:45 ••• Eleonora ACQUA	13:00 WATERTONIC 13:45 ••• Paolo ACQUA	12:30 TRADITIONAL 13:15 •• Irene ACQUA
	14:00 NUOTO LIBERO 20:00 vasca B	14:00 NUOTO LIBERO 20:00 vasca B	14:00 NUOTO LIBERO 20:00 vasca B	14:00 NUOTO LIBERO 20:00 vasca B	14:00 NUOTO LIBERO 20:00 vasca B	<b>DOMENICA 28/8</b>
	18:00 H20STRONG 18:45 ••• Irene ACQUA	18:00 H20STRONG 18:45 ••• Eleonora ACQUA	18:00 OPEN GYM 18:45 •• Eleonora ACQUA	18:00 PILATES 18:45 • Paolo TERRA	18:00 H20STRONG 18:45 ••• Paolo ACQUA	09:30 OPEN GYM 10:15 •• Paolo ACQUA
	19:00 TOTALBODY 20:00 ••• Irene TERRA	18:45 ACQUAGAG 19:30 •• Eleonora ACQUA	18:30 TOTALBODY 19:30 •• Irene TERRA	18:45 WATERTONIC 19:30 ••• Paolo ACQUA	18:45 TOTALBODY 19:45 •• Paolo TERRA	10:30 NUOTO LIBERO 12:30 vasca A
		19:00 TOTAL BODY 20:00 ••• Paolo TERRA	18:45 ACQUAGAG 19:30 •• Eleonora ACQUA	19:30 HIDROSPINNING 20:15 ••• Paolo ACQUA		10:30 TOTALBODY 11:30 •• Paolo TERRA
						11:30 PILATES 12:30 • Paolo TERRA
					12:45 TRADITIONAL 13:30 •• Paolo ACQUA	

Intensità dell'attività: • BASSA - •• MEDIA - ••• ALTA