

**CORSI INVERNALI dal 25/09/2023**

	CORSI INVERNALI dal 25/09/2023							
	LUNEDI'		MARTEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'	
	PISCINA	PALESTRA	PISCINA	PALESTRA	PISCINA	PALESTRA	PISCINA	PALESTRA
08:00 - 08:45	ACQUA GYM Sofia				ACQUA GYM Sofia		ACQUA GYM Sofia	
08:45 - 09:30	ACQUA GYM Sofia		IDROKINESI dott.ssa Arianna Negossi		ACQUA GYM Sofia		ACQUA GYM Sofia	POSTURAL 8:30 - 9:20 Arianna
09:30 - 10:15	ACQUA WELLNESS Sofia		IDROKINESI dott.ssa Arianna Negossi		ACQUA WELLNESS Sofia	YOGA 9:00 - 10:30 Francesca	ACQUA WELLNESS Sofia	POSTURAL 9:30 - 10:20 Arianna
10:15 - 11:00	ACQUA WELLNESS Sofia			POSTURAL 10:30 - 11:20 Arianna	ACQUA WELLNESS Sofia		ACQUA FUNZIONALE Sofia	
11:00 - 11:45	ACQUA MAMMA Sofia		ACQUA WELLNESS Elisa	POSTURAL 11:30 - 12:20 Arianna	ACQUA MAMMA Sofia		ACQUA WELLNESS Sofia	
11:45 - 12:30	ACQUA GYM Elisa		ACQUA GYM Elisa				ACQUA GYM Arianna	
12:30 - 13:15	ACQUA GYM Elisa		ACQUA CIRCUIT 12:45 -13:30 Elisa				ACQUA GYM Arianna	
13:15 - 14:00	ACQUA GYM Elisa							
14:00 - 14:45	FISIOTERAPIA IN ACQUA				FISIOTERAPIA IN ACQUA			
14:45 - 15:30	Dott. Eros Zoccatelli				Dott. Eros Zoccatelli			
		POSTURAL 17:00 - 17:50 Arianna						
18:30 - 19:15		POSTURAL 18:00 - 18:50 Arianna	ACQUA GYM Laura		ACQUA GYM Elisa		ACQUA CIRCUIT Laura	YOGA 18:00 - 19:30 Francesca
19:15 - 20:00	ACQUA CIRCUIT Arianna	FIT TRAINING 19:00 - 19:50 Elisa	ACQUA GYM Laura		ACQUA GYM Elisa	POSTURAL 19:00 - 19:50 Arianna		
20:00 - 20:45			ACQUA GYM Laura		ACQUA GYM Elisa	POSTURAL 20:00 - 20:50 Arianna		