

## CORSI FITNESS IN ACQUA



STAGIONE INVERNALE  
2022-2023

PER INFORMAZIONI Telefono: 0543-741212 / E-mail: [acquasportforlimpopoli@piscinaforlimpopoli.it](mailto:acquasportforlimpopoli@piscinaforlimpopoli.it) / Whatsapp: 353-4316989

### ACQUADOLCE (V.MEDIA)

LUNEDI' - GIOVEDI'	MARTEDI' - VENERDI'
09.20 - 10.05	08.30 - 09.15 09.20 - 10.05



### ACQUAGYM (V.MEDIA)

LUNEDI' - GIOVEDI'	MARTEDI' - VENERDI'	MERCOLEDI'	SABATO
11.00 - 11.45 14.45 - 15.30 (LUN) 14.20 - 15.05 (GIOV) 16.10 - 16.55 17.00 - 17.45	10.10 - 10.55 11.00 - 11.45 12.40 - 13.25 13.30 - 14.15 17.00 - 17.45 18.40 - 19.25 19.30 - 20.15	14.45 - 15.30 19.50 - 20.35	09.20 - 10.05

### BIKE (V.MEDIA)

LUNEDI' - GIOVEDI'	MERCOLEDI'	SABATO
13.30 - 14.15 (+STEP) 20.20 - 21.05 (+GAG) 21.10 - 21.55 (+GAG)	13.30 - 14.15 (+GAG) 19.00 - 19.45 20.40 - 21.25	10.10 - 10.55 (+GAG) 11.00 - 11.45 (+STEP)



### SCARICO FUNZIONALE (V. GRANDE)

LUNEDI' - GIOVEDI'	MARTEDI' - VENERDI'	SABATO
10.10 - 10.55 12.40 - 13.25	20.20 - 21.05	08.30 - 09.15



### ACQUAFITNESS (V.M.)

LUNEDI' - GIOVEDI'
17.50 - 18.35 18.40 - 19.25 19.30 - 20.15

### AGYM OVER 60

LUNEDI' - GIOVEDI'
15.30 - 16.15

### AGYM UNDER 18

MARTEDI' - VENERDI'
15.30 - 16.15

### GESTANTI (V.M.)

MARTEDI' - VENERDI'
17.50 - 18.35

## CORSI PALESTRA



STAGIONE INVERNALE  
2022-2023

PER INFORMAZIONI Telefono: 0543-741212 / E-mail: [acquasportforlimpopoli@piscinaforlimpopoli.it](mailto:acquasportforlimpopoli@piscinaforlimpopoli.it) / Whatsapp: 353-4316989

### PILATES

MERCOLEDI'	SABATO
18.00 - 19.00	13.20 - 14.20



### MINDFULNESS

SABATO
16.30 - 17.30

### FUNZIONALE

SABATO
17.30 - 18.30