

A.S.D ACQUASPORT FORLIMPOPOLI CORSI INVERNALI H₂O 2023-2024 dal 09.09.2022 al 31.05.2024

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
08.30-09.15		ACQUADOLCE			ACQUADOLCE	SCARICO FUNZ	
09.20-10.05	ACQUADOLCE	ACQUADOLCE		ACQUADOLCE	ACQUADOLCE	ACQUAGYM	
10.10-10.55	SCARICO FUNZ.	ACQUAGYM		SCARICO FUNZ.	ACQUAGYM	BIKE/GAG	
11.00-11.45	ACQUAGYM	ACQUAGYM		ACQUAGYM	ACQUAGYM	BIKE/STEP	
11.50-12.35							
12.40-13.25	SCARICO FUNZ.	ACQUAGYM		SCARICO FUNZ.	ACQUAGYM		
13.30-14.15	BIKE E STEP	ACQUAGYM	BIKE E GAG	BIKE E STEP	ACQUAGYM		
14.30-15.15				ACQUAGYM			
14.45-15.30	ACQUAGYM		ACQUAGYM				
15.30-16.15	GYM POSTURALE over60	GYM under 18		GYM POSTURALE over60	GYM under 18		
16.10-16.55	ACQUAGYM			ACQUAGYM			
17.00-17.45	ACQUAGYM			ACQUAGYM	ACQUAGYM		
17.50-18.35	ACQUAFITNESS	GESTANTI		ACQUAFITNESS	GESTANTI		
18.40-19.25	ACQUAFITNESS	ACQUAGYM	19.00-19.45 BIKE	ACQUAFITNESS	ACQUAGYM		
19.30-20.15	ACQUAGYM	ACQUAGYM	19.50-20.35 ACQUAGYM	ACQUAGYM	ACQUAGYM		
20.20-21.05	BIKE/GAG	SCARICO FUNZ.	20.40-21.25 BIKE	BIKE/GAG	SCARICO FUNZ.		
21.10-21.55	BIKE/GAG			BIKE/GAG			

Per info: telefonare 0543 741212 @: acquasportforlimpopoli@gmail.com / whatsapp: 353 4316989

ISTRUTTORI:	ANNALISA	ALESSANDRA	CRISTINA	LUCIA	SIMONETTA
--------------------	----------	------------	----------	-------	-----------

