

OPEN MORNING 24 SETTEMBRE

LEZIONI DI ACQUAGYM E LEZIONI IN PALESTRA

PALESTRA

- 09.15 Well be prakti (disciplina per tonificazione, elasticità muscolare e il benessere psicofisico) - insegnate Carlo
10.15 gymball gag (ginnastica di tonificazione per gambe addominali e glutei) - insegnate Lisa
11.15 pilates fusion - insegnate Caterina

Unknown.png -

PISCINA GRANDE

- 09.15 express yourself - insegnate Paola
10.15 Acqua Bike - insegnate Carlo
11.15 Circuit training - insegnati Paola, Claudia e Nicla
12.15 Acqua Show - Carlo, Cate, Paola, Lisa, Claudia, Nicla

PISCINA PICCOLA

- 09.15 Tone up - insegnate Claudia

10.15 Strong training - insegnate Nicla

11.15 cardio tone - insegnante Lisa