

#MÖVEMENT®

SCEGLI LA TUA ATTIVITÀ PREFERITA,
PARTECIPA E SCOPRI COME FAR VINCERE
IL NOSTRO CENTRO NELLA "SFIDA MOVEMENT"
TRA IMPIANTI SPORTIVI.

PROGRAMMA

DAL 21 AL 27 OTTOBRE 2024

NON ASPETTARE,
SCEGLI L'ATTIVITA' ADATTA A TE!

LUN 21 OTTOBRE 2024

07:00-12:00 PERSONAL-ALLENAMENTO
CORPO LIBERO
12:00-17:00 ALLENAMENTO FUNZIONALE
17:00-21:00 PERSONAL

MAR 22 OTTOBRE 2024

07:00-12:00 PERSONAL
12:00-17:00 STRETCHING DINAMICO
17:00-21:00 PERSONAL

MER 23 OTTOBRE 2024

07:00-12:00 PERSONAL-ALLENAMENTO FORZA
12:00-17:00 PERSONAL-ALLENAMENTO CORPO
LIBERO
17:00-21:00 ALLENAMENTO FUNZIONALE

GIO 24 OTTOBRE 2024

07:00-12:00 PERSONAL
12:00-17:00 ALLENAMENTO FUNZIONALE
17:00-21:00 PERSONAL

VEN 25 OTTOBRE 2024

7:00-12:00 PERSONAL-ALLENAMENTO CORPO
LIBERO
12:00-17:00 ALLENAMENTO FUNZIONALE
17:00-21:00 PERSONAL ALLENAMENTO FORZA

SAB 26 OTTOBRE 2024

08:30-12:30 PERSONAL - ALLENAMENTO
CORPO LIBERO
12:30-17:30 PERSONAL - ALLENAMENTO
FORZA

DOM 27 OTTOBRE 2024

08:30-12:30 PERSONAL - ALLENAMENTO CORPO LIBERO
12:30-14:30 PERSONAL - ALLENAMENTO FORZA

#MÖVEMENT®

SCEGLI LA TUA ATTIVITÀ PREFERITA,
PARTECIPA E SCOPRI COME FAR VINCERE
IL NOSTRO CENTRO NELLA "SFIDA MOVEMENT"
TRA IMPIANTI SPORTIVI.

PROGRAMMA

DAL 21 AL 27 OTTOBRE 2024

NON ASPETTARE,
SCEGLI L'ATTIVITA' ADATTA A TE!

LUN 21 OTTOBRE 2024

16:30 - 17:30 TRIATHLON - ESORDIENTI *

MER 23 OTTOBRE 2024

06:30-07:30 NUOTO GUIDATO
15:30 - 17:00 TRIATHLON - YOUTH *
16:30 - 17:30 TRIATHLON - ESORDIENTI *

GIO 24 OTTOBRE 2024

15:00 - 16:30 TRIATHLON - YOUTH *

VEN 25 OTTOBRE 2024

06:30-07:30 NUOTO GUIDATO
09:30-10:15 LEZIONE DI ACQUATONIC *
19:15-20:00 LEZIONE DI HYDROBIKE*

SAB 26 OTTOBRE 2024

07:00-08:00 NUOTO GUIDATO