

# #MÖVEMENT®

## PROGRAMMA

### 21 OTTOBRE

#### OPEN ACQUA FITNESS CLASS

- dalle 12:00 alle 12:45 (previa prenotazione)
- Evergreen del fitness acquatico rivisitato con fantasia e creatività dai nostri istruttori con utilizzo della vasca a varie profondità.

### 22 OTTOBRE

#### OPEN ACQUA FITNESS CLASS

- dalle 10:30 alle 11:15 (previa prenotazione)
- L'acquagym al massimo della sua espressione ed intensità. Allenamento total body a corpo libero e con il supporto di piccoli attrezzi.

### DAL 16 AL 22 OTTOBRE

#### OPEN GYM

- Dal lunedì al venerdì 9:00-20:00, sabato e domenica 10:00-14:00 (previa prenotazione)
- Accesso alla sala fitness per un allenamento personalizzato, in base alle necessità ed obiettivi, con i nostri Trainer di sala.