

# #MÖVEMENT®

dal 16 al 22 Ottobre

## PROGRAMMA

### PALINSESTO ACQUA 2023-2024

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
08:30 - 09:15 GINNASTICA DOLCE Emanuela		08:30 - 09:15 GINNASTICA DOLCE Mabel			
09:00 - 09:45 ACQUAGYM Luisa	09:00 - 09:45 SOFT GYM Luisa	09:15 - 10:00 CIRCUITO Mabel	09:15 - 10:00 GINNASTICA DOLCE Mabel	09:00 - 10:00 GINNASTICA DOLCE Daniella	
10:00 - 10:45 BIKE & GYM Luisa	10:00 - 10:45 ACQUAGYM Luisa		10:00 - 10:45 ACQUAGYM Mabel	10:00 - 10:45 ACQUAGYM Alessia	11:35 - 12:20 CIRCUITO Mabel
11:00 - 11:45 GESTANTI Mabel					Domenica
12:45 - 13:30 ACQUAGYM Luisa				12:45 - 13:30 ACQUAGYM Alessia	
18:50 - 19:35 ACQUAGYM Alessia	18:15 - 19:00 ACQUAGYM Massimiliano	18:45 - 19:30 GESTANTI Daniella		18:15 - 19:00 ACQUAGYM Alessia	
19:45 - 20:30 BIKE & GYM Alessia	19:05 - 19:50 CIRCUITO Massimiliano	19:00 - 19:45 WALKING Massimiliano	18:50 - 19:35 ACQUAGYM Alessia		
		19:55 - 20:40 ACQUAGYM Massimiliano	19:45 - 20:30 BIKE & GYM Alessia		

note:  
CORSI E ORARI POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI DURANTE LA STAGIONE SPORTIVA

### PALINSESTO FITNESS 2023-2024

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:15 - 10:00 GAG Davide	9:15 - 10:00 PILATES BASE Nadia	09:15 - 10:00 GAG Gabriele	09:00 - 09:45 CIRCUIT TRAINING Gabriele	09:15-10:00 TONE UP Nadia	9:15 - 10:00 PILATES Davide
10:00 - 10:45 POSTURALE Davide	10:00 - 10:30 STRETCHING Nadia	10:00 - 10:45 POSTURALE Gabriele	09:45 - 10:15 STRETCHING Gabriele	10:00 - 10:45 PILATES AVANZATO Nadia	10:00 - 10:45 CIRCUIT TRAINING Davide
	10:30 - 11:15 PILATES AVANZATO Nadia	10:45 - 11:30 TONE UP Gabriele		10:45-11:30 PILATES BASE Nadia	
12:30 - 13:30 CIRCUIT TRAINING Davide	12:30 - 13:30 GAG Gabriele	12:30-13:30 TOTAL BODY Gabriele	12:30 - 13:30 PILATES Davide		Domenica
18:00 - 19:00 PILATES Davide	18:00 - 19:00 POSTURALE Federica		18:00 - 18:45 TOTAL BODY Federica	18:00 - 18:45 TOTAL BODY Federica	
19:00 - 19:45 TOTAL BODY Davide	19:00 - 20:00 FIT SURPRISE Federica		18:45 - 19:15 STRETCHING Federica	18:45 - 19:30 POSTURALE Federica	
			19:15 - 20:00 GAG Federica		

note:  
CORSI E ORARI POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI DURANTE LA STAGIONE SPORTIVA