



AQUAWELLNESS AUTUNNO INVERNO 2023/24

Aquagym | Aquastep | Aquatone | Hydrobike | Pool-gym | Tapis Roulant

Lezioni da 50 minuti
Prenotazione obbligatoria

	ORARIO	LUN		MAR		MER		GIO		VEN		SAB	
Mattino	8:30 - 9:20	-		HYDROBIKE	GL	AQUATONE	GD	HYDROBIKE	GL	TAPIS ROULANT	GD	HYDROBIKE	E
	9:30 - 10:20	-		AQUAGYM	GL	POOL-GYM	GD	AQUAGYM	GL	AQUAGYM	GD	AQUAGYM	E
	10:30 - 11:20	-		-		AQUASTEP	GD	-		HYDROBIKE	GD	TAPIS ROULANT	E
Pausa pranzo	13:00 - 13:50	HYDROBIKE	GL	AQUATONE	M	HYDROBIKE	GL	AQUAGYM	GD	TAPIS ROULANT	M	-	
	14:00 - 14:50	AQUAGYM	GL	TAPIS ROULANT	M	AQUAGYM	GL	POOL-GYM	GD	AQUAGYM	M	-	
Sera	17:40 - 18:30	AQUAGYM	M	HYDROBIKE	E	TAPIS ROULANT	E	AQUAGYM	M	TAPIS ROULANT	E	-	
	18:40 - 19:30	POOL-GYM	M	AQUATONE	E	AQUAGYM	E	TAPIS ROULANT	M	HYDROBIKE	E	-	
	19:40 - 20:30	TAPIS ROULANT	M	-		-		HYDROBIKE	M	-		-	

***ISTRUTTORI:** **E** Emanuela | **GD** Giada | **GL** Gianluca | **M** Mattia * In caso di esigenze organizzative l'ordine degli istruttori potrebbe variare

PRENOTAZIONE/DISDETTA: Va effettuata entro 1 ora dall'inizio della lezione. Le lezioni con meno di 3 partecipanti non verranno svolte.



POLISPORTIVA RICCIONE



SNB
STADIO DEL NUOTO
RICCIONE



I CORSI SONO RIPARTITI AFFRETTATI!

Tutte le nostre attività
sono svolte da istruttori



BAMBINI
(3-5 anni)

RAGAZZI
(6-17 anni)

ADULTI
(da 18 anni)