

AGOSTO 2022 DAL 22 AGOSTO AL 4 SETTEMBRE

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
8:45 - 9:30 GIN. DOLCE	9:00 - 9:45 PANCAFIT	10:00 AQUAGYM(B)	8:45 - 9:30 GIN. DOLCE	9:00 - 9:45 AQUATERAPY	9:30 - 10:15 STRETCHING
9:05-9:50 AQUATERAPY	10:00 - 10:45 YOGA STRETCH			10:00 - 10:45 TOTALBODY	10:00-10:45 AQUAGYM(B)
10:00 - 10:45 AQUAGYM(B)				10:00 - 10:45 AQUAGYM(B)	
12:45 - 13:30 AQUAGYM(B)	12:45 - 13:30 CIRCUIT TRAINING	12:45 - 13:30 HEATPROGRAM	12:45 - 13:30 TABATA	12:45 - 13:30 HEATPROGRAM	
			12:45 - 13:30 AQUAGYM(A)		
			12:45 - 13:30 INDOOR CYCLING		
17:50 - 18:40 HEATPROGRAM	18:20 - 19:05 CARDIO-TONE	18:20 - 19:05 ZUMBA	18:10 - 18:55 GRAVITY	18:30 - 19:15 GRAVITY	
18:45 - 19:30 TOTALBODY	19:00 - 19:50 HEATPROGRAM	19:00 - 19:50 INDOOR CYCLING	19:10 - 19:55 AQUAGYM(B)	19:30 - 20:15 HYDROBIKE	
19:10 - 19:55 AQUAGYM(B)		19:10 - 20:00 XTEMPO Pilates & More	19:20 - 20:05 TABATA		
19:00 - 19:50 INDOOR CYCLING		19:15 - 20:00 PANCAFIT	19:30 - 20:20 HEATPROGRAM		

DAL 5 SETTEMBRE RIPARTIRA' IL CALENDARIO INVERNALE VI ASPETTIAMO



TONIFICAZIONE IN ACQUA CARDIO POSTURALI

CODICI CONI: DD001 - B1001 - CK009 - B1005

WWW.SBBREBBIA.IT

***TUTTI I CORSI A PRENOTAZIONE**

SPORT & BENESSERE
BREBBIA (VA) - VIA GARIBALDI 21/G
E-MAIL: INFO@SBBREBBIA.IT

0332-971299