

PISCINA ACQUACALDA — UISP SIENA APS

Programmazione Attività Fitness | Orari Settimanali per Fasce Orarie

www.uisp.it/siena

FASCIA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	ENERDÌ	SABATO	DOMENICA
MATTINA (08:30 - 13:00)	08:30 HydroBike	08:30 HydroBike	08:30 HydroBike	08:30 HydroBike	08:30 HydroBike	08:30 HydroBike	11:30 HydroBike
	08:30 Walking	08:30 Walking	08:30 Walking	08:30 Walking	08:30 Walking	10:00 Pilates	
	09:30 HydroPower Fit	09:30 AquaSoft	09:30 HydroBike	09:30 HydroPower Fit	09:30 AquaSoft	10:00 Ginnastica Funz.	
		10:30 HydroBike	09:30 Walking	10:30 HydroBike	10:30 HydroBike	10:50 Pilates	
		11:30 Pilates		10:30 Walking			
				11:30 Pilates			
POMERIGGIO (13:00 - 18:00)	13:30 HydroBike	13:30 HydroBike	13:30 HydroBike	13:30 AquaJump & Tools	13:30 HydroBike	13:30 HydroBike	Nessuna attività
	13:30 AquaGym	13:30 Walking	13:30 AquaGym	14:30 AquaCircuit Shallow	13:30 AquaGym		
	14:30 Jump & Shape	14:30 AquaCircuit Shallow	14:30 Jump & Shape		14:30 Ginnastica Funz.		
SERA (18:00 - 21:00)	18:25 HydroBike	Nessuna attività	18:25 AquaJump	18:25 HydroBike	18:30 Ginnastica Funz.	Nessuna attività	Nessuna attività
	19:20 AquaGym		19:20 AquaCombat	18:30 Jump & Shape			
	19:20 AquaBoxe		19:20 AquaBoxe	19:20 HydroBike			
	19:40 Jump & Shape		20:15 AquaCircuit Shallow	19:20 AquaGym			
	20:15 AquaCircuit Shallow			19:40 Jump & Shape			
				20:15 AquaCircuit Shallow			

LEGENDA: ☐ AZZURRO: Attività in Acqua ☐ VERDE: Attività a Terra

Piscina Acquacalda — Uisp Siena Aps | Web: www.uisp.it/siena